

# ZANG & RAJAYOGA TIPS

VOOR DE UNIEKE WORKSHOP  
MURIEL & ANNA

1

## WEES GERUST

Elke coach weet dat je het spannend vindt. Comfortabele kleding en een flesje water helpen daarbij. En weet; jullie doen het samen!

2

## STEL VRAGEN

Schrijf van te voren jouw vragen en verwachtingen op, zo kunnen jullie doelgericht werken.

3

## SOUND IS TRAVELLING

Ga bij jezelf op onderzoek uit waar jouw stem resoneert in jouw lichaam: je borst, gezicht en schedel. De klank blijft altijd in jou, je mag het overal waarnemen en laten gaan. Jouw lichaam is jouw instrument.

4

## MINDSET

Wees altijd positief. Leren zingen is zowel fysiek als mentaal. En beide zijn te leren en onder controle te brengen. Het doel is om jouw eigen blokkades te overwinnen.

5

## ZANGERS HART

Doe wat je zangers hart je vertelt. Ga zelf op zoek naar eigen repertoire. Om jezelf te verrijken en jouw muzikaliteit te vergroten. Veel meezingen en luisteren helpt daarbij.

[WWW.VOCALNOTE.NL](http://WWW.VOCALNOTE.NL) | [WWW.RAJAYOGACENTRUM.NL](http://WWW.RAJAYOGACENTRUM.NL)



[vocalcoachmuriel](#) | [rajayogacentrum](#)

# RAJAYOGA & ZANG TIPS

VOOR DE UNIEKE WORKSHOP  
ANNA & MURIEL

**1**

## YOGA IS VOOR IEDEREEN

Je hoeft niet perse jong, soepel of krachtig te zijn. Het gaat om het proces tijdens de workshop en niet om het presteren!

**2**

## HET ACHTVOUDIGE PAD VAN YOGA

Rajayoga bestaat uit 8 stappen van de wijze Patañjali. Neem ter voorbereiding deze stappen door. Deze zijn te vinden op [www.rajayogacentrum.nl](http://www.rajayogacentrum.nl)

**3**

## MAAK HET ZELF COMFORTABEL

Neem makkelijke zittende kleding, een warme trui en jouw glimlach mee. Een handdoek is echter niet nodig. En van te voren is een lichte maaltijd aan te raden.

**4**

## POGING & INTENTIE

Ga met vertrouwen en een goede wil de workshop in. Je kunt het beoefenen vanuit je eigen mogelijkheden in jouw tempo. Het enige wat nodig is, is een poging met de juiste intentie.

**5**

## BEPAAAL JOUW VRIJHEID

Wees je eigen leider tijdens de beoefening van Rajayoga, het staat namelijk voor natuurlijk leiderschap. Luister dan ook goed naar je eigen lichaam om bewust te worden van jouw mindset.

[WWW.RAJAYOGACENTRUM.NL](http://WWW.RAJAYOGACENTRUM.NL) | [WWW.VOCALNOTE.NL](http://WWW.VOCALNOTE.NL)



[rajayogacentrum](#) | [vocalcoachmuriel](#)