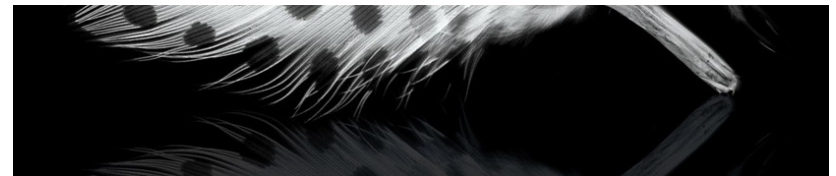




Atem- und Körperarbeit für MusikerInnen

Unterstützung – Prophylaxe – Hilfe – Beratung



Ute Schleich arbeitet als Musikerin und Atemtherapeutin – mit Spezialisierung auf Atem- und Körperarbeit für MusikerInnen. Einzel- und Gruppenarbeit im Raum Heidelberg, Seminare und Sommerkurse in Deutschland und Italien.

Durch eigene Erfahrungen, ständige Weiterbildung und die Zusammenarbeit mit MusikerInnen hat sie ein Konzept zur Unterstützung, Prophylaxe, Hilfe und Beratung von MusikerInnen entwickelt.

Siehe auch: www.musik-und-atem.de/ Atem- und Körperarbeit für MusikerInnen

Freitag 27.9.13 – Sonntag 29.9.13

Kloster Siedelsbrunn/Odenwald

Ute Schleich, Musikerin und Atemtherapeutin

Atem- und Körperarbeit für MusikerInnen

Ein gelöster Körper und ein frei schwingender Atem sind optimale Bedingungen für Musikerinnen und Musiker, um sich in ihrem Vortrag gelassen, sicher, frei und selbstbewusst auszudrücken. Instrumentale Fertigkeiten, der Klang des Instruments oder der Stimme, Konzentrationsvermögen, künstlerische Ausdruckskraft und kreative Fähigkeiten hängen von körperlicher und seelischer Freiheit ab. Diese Freiheit (wieder) wachsen zu lassen ist möglich - indem der Körper lernt sich zu lösen und der Atem sich dadurch wieder ausbreiten kann.

Das Körperbewusstsein wird gefördert, Überspannungen können wahrgenommen und verändert werden, Bewegungen werden ökonomischer, die Haltung mit und ohne Instrument wird durchlässig, flexibel und aufgerichtet: das Musizieren wird leichter, befreiter, kreativer und sparsamer im Kraftverbrauch.

Angeboten werden Atem- und Bewegungsübungen (nach Middendorf), gezielte allgemeine und instrumentenspezifische Dehn- und Kräftigungsübungen und die Möglichkeit, eigene Schwierigkeiten anzugehen. Betrachtung von physiologischen und anatomischen Grundlagen ergänzen das Programm. Nach Wunsch können auch Einzelstunden in Anspruch genommen werden.

Die „Atem- und Körperarbeit für MusikerInnen“ dient also nicht nur der freien musikalischen Entfaltung sondern auch der Prävention bzw. der Reduzierung von vorhandenen Störungen.



Wir sind im schön gelegenen Kloster in Siedelsbrunn untergebracht. Von dort aus gibt es viele Möglichkeiten, Spaziergänge oder Wanderungen zu unternehmen und die wunderbare Landschaft des Odenwaldes zu genießen. Die ruhige Atmosphäre des buddhistischen Klosters und auch das wunderbare Essen machen dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Termin: 27.9.2013 – 29.9.2013; Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr
Kursgebühr: für Frühbucher bis 15.7. 150 €; ab 16.7. 180 €
Übernachtung u. Vollpension (vegetarisch): DZ pro Nacht 50 €; EZ pro Nacht 65 €; **Gruppengröße:** 6-12
Anmeldung u. Infos: Ute Schleich, Tel.:06224/9773442
mail: ute239@aol.com
web: www.musik-und-atem.de
Anmeldeschluss: 10. September
Seminar- und Gästehaus Buddhas Weg; www.buddhasweg.eu
69438 Wald-Michelbach / Ortsteil Siedelsbrunn
Anreiseplan und Anmeldeformulare separat erhältlich