



Atem- und Körperarbeit für MusikerInnen

Unterstützung – Prophylaxe – Hilfe – Beratung



Ute Schleich wirkt als konzertierende Blockflötistin und Musikpädagogin für Blockflöte, Querflöte und Klavier, sowie als Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf. Ihre beiden Berufe fließen synergetisch zusammen – als Spezialisierung auf Atem- und Körperarbeit für MusikerInnen.

Durch eigene Erfahrungen, ständige Weiterbildung und die Zusammenarbeit mit MusikerInnen der unterschiedlichsten Instrumente 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 13.7.2018 – Sonntag 15.7.2018

Kloster Esthal/Pfalz

Ute Schleich

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.

Angebote: Atem- und Bewegungsübungen (nach Middendorf), gezielte allgemeine und instrumentenspezifische Dehn- und Kräftigungsübungen, Betrachtung von physiologischen und anatomischen Grundlagen, individuelle Themen nach Wunsch.

Bei Bedarf können am unterrichtsfreien Samstag Nachmittag Einzelstunden in Anspruch genommen werden.

Der Kurs beginnt am Fr Abend mit dem Abendessen und endet mit dem Mittagessen am Sonntag.



Wir sind im herrlich gelegenen Kloster Esthal in schlichten Zimmern untergebracht. (www.kloster-st-maria-esthal.de) Von dort aus gibt es viele Möglichkeiten, Spaziergänge oder Wanderungen zu unternehmen und die wunderbare Landschaft des Pfälzerwaldes zu genießen. (Der Samstag Nachmittag ist frei!)

Termin: 13.7.2018 – 15.7.2018 Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr

Kursgebühr: 120 Euro

Übernachtung u. Vollpension: 124 Euro

Anmeldung, weitere Infos: Ute Schleich, Tel: 06224/9773442

mail: ute239@aol.com **web:** www.musik-und-atem.de

Anmeldegebühr: 100 EURO (bei Anmeldung fällig, wird natürlich angerechnet)
(IBAN: DE 0266 0100 7501 0186 6751; Ute Schleich; Stichwort Esthal)

Anmeldeschluss: 11. Mai 2018