



Leicht und locker – Körper und Atem beim Musizieren

Leimen | Musikschule

24. Februar 2018 | 09.30-13.00 Uhr

In diesem Kurs zur Atem- und Körperarbeit für MusikerInnen werden mit angenehmen Atem- und Bewegungsübungen der Zustand und die Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers erkundet und erweitert. Die TeilnehmerInnen erfahren Möglichkeiten, wie sie auch in herausfordernden Situationen relativ schnell entspannen können (z.B. bei Vorspielen/Konzerten oder im Unterricht). Den Atem (wieder) frei und locker fließen lassen bzw. lenken zu können, wird ebenso im Fokus stehen, wie das leidige Thema, wie Schmerzen und Überlastung beim Spielen des Instrumentes vermieden werden können und wie die Haltung des Instrumentes gut bewältigt werden kann.

Fragen, die in diesem Kurs behandelt werden, sind u.a.:

- Was kann ich beim Spielen tun, um mich körperlich wohl zu fühlen?
- Wie kann ich mich vor dem Spielen körperlich und mental vorbereiten?
- Wie kann ich nach dem Spielen meine Muskeln ausgleichen, um Überbelastungen zu vermeiden?

Dieser Kurs ist sowohl für Lehrende als auch für ausübende MusikerInnen geeignet, unabhängig von der Art des Instrumentes.



Die TeilnehmerInnen werden gebeten, warme Socken mitzubringen.

Kursleitung:

Ute Schleich, Musikerin, Atemtherapeutin, Dozentin bei Kursen und Weiterbildungsangeboten, z.B. an der Landesmusikakademie Hamburg, bei Kongressen in Trossingen und Wittenberg und beim Festival für Alte Musik in Urbino/Italien

Kursgebühr:

20,00 € für VdM-Lehrkräfte in Baden-Württemberg
40,00 € für weitere TeilnehmerInnen

Anmeldeschluss: 8. Februar 2018

Anmeldung und weitere Infos:

Musikschule Leimen

Hohe Gasse 2, 69181 Leimen
Telefon: 06224 704494 | Fax: 06224 704490
E-Mail: info@musikschule-leimen.de