

Feldenkrais für alle Musiker*innen und Studierende der darstellenden Künste: Fr. 13.00-14.00 R.5.58

Feldenkrais ist eine körperorientierte Lernmethode, zur Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Koordination. Durch das Erleben und Erspüren von Bewegung verbessern sich Gleichgewicht, Feinmotorik und Beweglichkeit. Dies hat einen direkten Einfluss auf unser Musizieren. Der Klang wird resonanzreicher und authentischer, Bewegungen leichter, organisierter und natürlicher. Technisch herausfordernde Stellen können so besser gelöst werden, Verspannungen verschwinden und Schmerzen oder Schäden durch ungünstige Bewegungsmuster vermieden oder aufgelöst werden. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anmeldung unter: dw@feldenkraisstimme.de

Vorrangig für Bläser*innen, Sänger*innen und Sprecher*innen: Fr. 14.30-15.30 R. 5.58

Feldenkrais ist eine körperorientierte Lernmethode, zur Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Koordination. Durch das Erleben und Erspüren von Bewegung verbessern sich Gleichgewicht, Feinmotorik und Beweglichkeit. Dies hat einen direkten Einfluss auf unser Musizieren. Der Klang wird resonanzreicher und authentischer, Bewegungen leichter, organisierter und natürlicher. Technisch herausfordernde Stellen können so besser gelöst werden, Verspannungen verschwinden und Schmerzen oder Schäden durch ungünstige Bewegungsmuster vermieden oder aufgelöst werden.

In dieser Stunde liegt der Fokus noch mehr auf dem Thema Zwerchfell, Atmung/ Kiefer und den Mundbereich. In den Gruppen- und Einzelstunden können potenziell ungünstige Atmungs- und Bewegungsmuster durch feine achtsame Bewegungslektionen erkannt und funktionaler gestaltet werden. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen

Anmeldung unter: dw@feldenkraisstimme.de

Feldenkrais-Einzelunterricht: Fr. 16.00-17.00 R. 5.58

Die Einzelstunde dient dazu, am Instrument oder der Stimme auf individuelle Fragestellungen einzugehen. Je nach Fragestellung findet die Stunde in Form einer Behandlung auf der Liege oder mit einer verbal angeleiteten Lektion statt. In jedem Fall ist die Arbeit direkt am Instrument oder mit der Stimme in die Einzelstunde integriert.

Anmeldung unter: dw@feldenkraisstimme.de