

Basiskurs Musikphysiologie in der Praxis: (di 15-17 Uhr, mi 16.30-18.30 Uhr)

Ziel des Kurses ist die Entfaltung künstlerischer und /oder pädagogischer Potentiale, ebenso die Fähigkeit, sich mühelos(er) und authentisch(er) auf dem eigenen Instrument oder mit der Stimme auszudrücken.

Prüfungen und andere Auftritte stellen hohe Anforderungen. Der Kurs zeigt verschiedene Möglichkeiten, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und den eigenen Körper-, Denk- und Stressmustern auf die Spur zu kommen.

Inhalte: körperlich-mentales Training, Zusammenhänge von Haltung, Atmung und Klang, Körperwahrnehmung, Körperübungen, optimale Anpassung des Instrumentes, Ausdrucksentfaltung, Hindernisse des freien Ausdruckes: Verspannungen, Schmerzen, Umgang mit Streß und Lampenfieber, Auftrittstraining mit feedback, Regeneration, Erholung und Entspannung

Aufbaukurs Musikphysiologie in der Praxis: (di 17-19 Uhr) **Voraussetzung: Besuch eines Basiskurses**

Aufbauend auf den Erfahrungen und Erkenntnissen des Basiskurses findet in diesem Kurs eine Vertiefung und Weiterführung der oben beschriebenen musikphysiologischen Inhalte statt.

Schwerpunktthemen: Atmung, authentischer Ausdruck in Sprache und Musik, Durchlässigkeit, Elastizität, Meditation und Stille, Umgang mit den eigenen Ängsten, Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen, Auftrittstraining.

Musikphysiologische Beratung/Einzelunterricht (mi oder do)

Beratung zu Fragen von Haltung und Bewegung beim Musizieren, Verspannungen und Schmerzen, zum Umgang mit Stress und Lampenfieber und zum konstruktiven Üben.