

HMDK IN KOOPERATION
MIT SCHLOSS KAPFENBURG

Spielend gesund –

Studentisches
Gesundheitsmanagement (SGM)

MUSIKPHYSIOLOGIE IN DER PRAXIS

15.–17. MÄRZ 2024
SEMINAR AUF SCHLOSS KAPFENBURG

Eingeladen sind alle

Holz- und Blechbläser*innen

Der Kurs ist kostenlos für Studierende der HMDK Stuttgart.

THEMEN

Atmung erfahren | disponiertes Stehen und Sitzen | optimale Spannungsverteilung auf der Bühne | Aufrichtung für eine optimale Spielhaltung | Umgang mit Lampenfieber und Stress | Ausgleichs- und Kräftigungsübungen | Entspannungsübungen | Ressourcenarbeit aus dem Mentaltraining | Präsenz und Auftrittstraining | evtl. Einzelberatung | Fragen der Teilnehmenden

DAUER

Freitag, 15.03.2024 ab 12 Uhr
Sonntag, 17.03.2024 nach dem Mittagessen

KOSTEN

keine (außer Fahrtkosten und ggf. Storno)

ORT

Kulturzentrum Schloss Kapfenburg
73466 Lauchheim
www.schloss-kapfenburg.de

LEITUNG

Alexandra Müller (Musikphysiologie/
Musiker*innengesundheit/Leitung SGM)
Judith Buchmann (Oboistin, Lehrperson für
Oboe, Musikphysiologie/Mentaltraining/ Körperarbeit/Lernstrategien an der ZHdK- Zürich)

ANMELDUNG MÖGLICHT BALD

(max. 16 Teilnehmer*innen) unter: info@mareike-riegert.com

Hiermit melde ich mich für den Kurs auf der Kapfenburg vom 15.03. bis 17.03.2024 verbindlich an.

Datum:

Name:

E-Mail:

Unterschrift:

Stornogebühren (Ausnahme: ärztliches Attest):

Kursgebühr gesamt: 145 €

davon 25 % (36,25 €) bei Absage bis 01.03.2024 | 50 % (72,50 €) bei Absage bis 08.03.2024 | 100 % (145 €) bei Absage nach 08.03.2023

HMDK IN COOPERATION
WITH KAPFENBURG CASTLE

healthy playing –

Health management
for students

MUSIC PHYSIOLOGY
IN PRACITCE

15.–17. MARCH 2023

SEMINAR ON KAPFENBURG CASTLE

Invited are all

Wind and Brass Players

The seminar is for free for students of the HMDK.

TOPICS

Breathing | disposed standing and sitting | distribution of tension on stage | dealing with stress and stage fright | physical training | relaxation exercises | mental training | presence and performance training | maybe single consultations | questions from participants

DURATION from Friday 15th march 12:00
till Sunday 17th march after lunch

COSTS for free (except travel costs and, if necessary, cancellation fees)

LOCATION cultural center Kapfenburg Castle
73466 Lauchheim
www.schloss-kapfenburg.de

DIRECTION Alexandra Müller (music physiology, musicians health, director SGM) and Judith Buchmann (oboe, teacher for oboe, musicphysiology/ mentaltraining/bodywork/ strategies to learn at the ZHdK- Zürich)

APPLICATION AS SOON AS POSSIBLE

(max. 16 participants) under: info@mareike-riegert.com

I hereby register bindingly for the course at Kapfenburg Castle from 15.03. to 17.03.2024.

date: name: email: signature:

Cancellation conditions (exception: medical certificate):

Total course fee: 145 €

thereof 25 % (36,25 €) in case of cancellation until 01.03.2024 | 50 % (72,50 €) in case of cancellation until 08.03.2024 | 100 % (145 €) in case of cancellation after 08.03.2023