

NEU!... NEU!... NEU! ... NEU! ... NEU! ... NEU!

Gefördert durch:



HMDK IN KOOPERATION
MIT SCHLOSS KAPFENBURG

Spielend gesund bleiben

MUSIKPHYSIOLOGIE
IN DER PRAXIS

9.–11. SEPTEMBER 2022

SEMINAR AUF SCHLOSS KAPFENBURG

Eingeladen sind alle **Streicher**, also Geiger*innen,
Bratschist*innen, Cellist*innen und Kontrabassist*innen.

Der Kurs ist kostenlos für Studierende der HMDK Stuttgart.

THEMEN

- Körperübungen vor, während und nach dem Üben/Auftreten
- Anpassung des Instrumentes an den Körper
- Präsenz und Auftrittstraining
- Umgang mit Stress und Lampenfieber
- Regeneration und Erholung
- Fragen der Teilnehmenden

DAUER

Freitag, 09.09.2022 ab 12 Uhr
bis Sonntag 11.09.2022
nach dem Mittagessen

KOSTEN

keine (außer Fahrtkosten)

ORT

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

LEITUNG

Alexandra Müller (Leitung Bereich
Musikergesundheit an der HMDK Stuttgart)
und Sabine Kraut (Violine)

ANMELDUNG MÖGLICHT BALD

(da Teilnehmerzahl begrenzt!) unter: alexandra.mueller@hmdk-stuttgart.de

NEW!...NEW!...NEW!...NEW!...NEW!...NEW!...NEW!

Promoted by:



HMDK IN COOPERATION
WITH KAPFENBURG CASTLE

Staying healthy while playing

MUSICPHYSIOLOGY
IN PRACTICE

9.–11. SEPTEMBER 2022

SEMINAR ON KAPFENBURG CASTLE

*Invited are all **stringplayers**, that is violinists,
violists, cellists and double bass players.*

The seminar is for free for students of the HMDK.

TOPICS

- Exercises before, while and after practicing/performing
- Adjustment of the instrument to the body
- Presence and performance training
- Dealing with stress and stage fright
- Regeneration and recreation
- Questions of the participants

DURATION

from Friday 9th september 12 o'clock
till Sunday 11th september after lunch

COSTS

for free (except ride costs)

LOCATION

cultural center Kapfenburg castle
73466 Lauchheim
www.schloss-kapfenburg.de

DIRECTION

Alexandra Müller (leader of the
musicians health department at the
HMDK) and Sabine Kraut (violin)

APPLICATION AS SOON AS POSSIBLE

(number of participants is restricted!) under: alexandra.mueller@hmdk-stuttgart.de