

Wohlfühl und Gesundheit beim Musizieren

2.-4. Juli 2023 an der Thüringer Landesmusikakademie Sondershausen

Sonntag 02. Juli 2023	
15:30-16:30	Anreise und Zimmer beziehen
16:30-17:00	<i>Paula Jaeger</i> Begrüßung mit Kaffee
17:00-18:30	<i>Rebekka Dusdal</i> Einführung: Instrumentalspiel mit Leichtigkeit Vortrag und Schnuppereinheit mit Elementen aus der Feldenkraismethode
18:30-19:15	Abendessen
19:30-21:00	<i>Felicia Terpitz - Vortrag und Gesprächsrunde</i> Einführung: „ Eintauchen in den Flow “ – körperliche und mentale Vorbereitung für einen Idealzustand beim Musizieren

Montag 03. Juli 2023			
8:00-9:00	Frühstück		
9:30-12:00	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> Klangvolles und schmerzfreies Musizieren bedeutet Üben Wiederholung oder Veränderung? Anhand einer Bewegungslektion können Veränderungen erfahren und auf das Instrumentalspiel übertragen werden, sodass mehr Freiheit am Instrument entsteht </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Felicia Terpitz - Kurs</i> In den Gruppentrainings werden Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen erlernt, die Körper und Nervensystem ideal auf das Musizieren vorbereiten. Mentales Bewegungstraining sowie Elemente aus PEP® und MusicGym helfen, Tiefpunkte beim Üben zu überwinden und sich effektiv und positiv auf Auftritte vorzubereiten. Eine Fantasiereise zur Entspannung rundet den Workshop ab. </td> </tr> </table>	<i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> Klangvolles und schmerzfreies Musizieren bedeutet Üben Wiederholung oder Veränderung? Anhand einer Bewegungslektion können Veränderungen erfahren und auf das Instrumentalspiel übertragen werden, sodass mehr Freiheit am Instrument entsteht	<i>Felicia Terpitz - Kurs</i> In den Gruppentrainings werden Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen erlernt, die Körper und Nervensystem ideal auf das Musizieren vorbereiten. Mentales Bewegungstraining sowie Elemente aus PEP® und MusicGym helfen, Tiefpunkte beim Üben zu überwinden und sich effektiv und positiv auf Auftritte vorzubereiten. Eine Fantasiereise zur Entspannung rundet den Workshop ab.
<i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> Klangvolles und schmerzfreies Musizieren bedeutet Üben Wiederholung oder Veränderung? Anhand einer Bewegungslektion können Veränderungen erfahren und auf das Instrumentalspiel übertragen werden, sodass mehr Freiheit am Instrument entsteht	<i>Felicia Terpitz - Kurs</i> In den Gruppentrainings werden Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen erlernt, die Körper und Nervensystem ideal auf das Musizieren vorbereiten. Mentales Bewegungstraining sowie Elemente aus PEP® und MusicGym helfen, Tiefpunkte beim Üben zu überwinden und sich effektiv und positiv auf Auftritte vorzubereiten. Eine Fantasiereise zur Entspannung rundet den Workshop ab.		
12:30-13:30	Mittagessen /Pause		
13:30-16:00	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> s. 9:30-12:00 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Felicia Terpitz - Kurs</i> s. 9:30-12:00 </td> </tr> </table>	<i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> s. 9:30-12:00	<i>Felicia Terpitz - Kurs</i> s. 9:30-12:00
<i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> s. 9:30-12:00	<i>Felicia Terpitz - Kurs</i> s. 9:30-12:00		
16:00-16:30	Kaffeepause		
17:00-18:30	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> Lampenfieber und Atmung die Auswirkungen von Lampenfieber auf die Atmung – und umgekehrt mentale Vorgänge verändern durch eine körperliche Neuorientierung Erkundung von Atemräumen zur flexiblen Anpassung an verschiedene (sowohl körperliche als auch musikalische) Situationen </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Andrea Becker - Kurs</i> Benefit®Yoga ist wohltuende Bewegung in Achtsamkeit bei der es um das Verstehen und Erfahren von Zusammenhängen zwischen körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene in uns und ihre harmonische Entwicklung geht. So kann man zu innerer Ruhe und Entspannung finden. Das individuelle Potenzial darf sich entfalten. Die Mittel hierfür sind: Freude (Mudita), Achtsamkeit, Präsenz und Präzision in Haltungen und Abläufen, der stufenweise Aufbau der Āsanas, sowie der natürliche Atemfluss als integrierende Kraft und Verbindung zu unserem inneren Wesen. </td> </tr> </table>	<i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> Lampenfieber und Atmung die Auswirkungen von Lampenfieber auf die Atmung – und umgekehrt mentale Vorgänge verändern durch eine körperliche Neuorientierung Erkundung von Atemräumen zur flexiblen Anpassung an verschiedene (sowohl körperliche als auch musikalische) Situationen	<i>Andrea Becker - Kurs</i> Benefit®Yoga ist wohltuende Bewegung in Achtsamkeit bei der es um das Verstehen und Erfahren von Zusammenhängen zwischen körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene in uns und ihre harmonische Entwicklung geht. So kann man zu innerer Ruhe und Entspannung finden. Das individuelle Potenzial darf sich entfalten. Die Mittel hierfür sind: Freude (Mudita), Achtsamkeit, Präsenz und Präzision in Haltungen und Abläufen, der stufenweise Aufbau der Āsanas, sowie der natürliche Atemfluss als integrierende Kraft und Verbindung zu unserem inneren Wesen.
<i>Rebekka Dusdal - Kurs</i> Lampenfieber und Atmung die Auswirkungen von Lampenfieber auf die Atmung – und umgekehrt mentale Vorgänge verändern durch eine körperliche Neuorientierung Erkundung von Atemräumen zur flexiblen Anpassung an verschiedene (sowohl körperliche als auch musikalische) Situationen	<i>Andrea Becker - Kurs</i> Benefit®Yoga ist wohltuende Bewegung in Achtsamkeit bei der es um das Verstehen und Erfahren von Zusammenhängen zwischen körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene in uns und ihre harmonische Entwicklung geht. So kann man zu innerer Ruhe und Entspannung finden. Das individuelle Potenzial darf sich entfalten. Die Mittel hierfür sind: Freude (Mudita), Achtsamkeit, Präsenz und Präzision in Haltungen und Abläufen, der stufenweise Aufbau der Āsanas, sowie der natürliche Atemfluss als integrierende Kraft und Verbindung zu unserem inneren Wesen.		
18:30-19:15	Abendessen		
19:30-21:00	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Felicia Terpitz - Kurs</i> Entspannung, PEP-Klopfen, Visualisierung </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Andrea Becker - Kurs</i> Benefit®Yoga s.o. </td> </tr> </table>	<i>Felicia Terpitz - Kurs</i> Entspannung, PEP-Klopfen, Visualisierung	<i>Andrea Becker - Kurs</i> Benefit®Yoga s.o.
<i>Felicia Terpitz - Kurs</i> Entspannung, PEP-Klopfen, Visualisierung	<i>Andrea Becker - Kurs</i> Benefit®Yoga s.o.		



Dienstag 4. Juli 2023	
8:00-9:00	Frühstück
9:15-10:45	<i>Prof. Egbert Seidel - Vortrag</i> Einführung in die Musikmedizin und Musikphysiologie Stress und seine Folgen
11:00-12:30	<i>Prof. Egbert Seidel - Vortrag</i> Lampenfieber vs. Auftrittsangst Psychosomatische Aspekte des Musizierens
12:30-13:30	Mittagessen / Pause
13:30-15:30	<i>Prof. Egbert Seidel - Kurs</i> Selbstwahrnehmung anschl. Fragen und individuelle Problembesprechung bei verschiedenen Instrumenten
15:30-16:00	<i>Paula Jaeger</i> Abschlussrunde mit Kaffee und Keksen