

Fit für Musik

Körperarbeit für Musiker* -

workshop

10. November 2018

mit

Dr. Henriette Gärtner

www.henriette-gaertner.com

Kursbeschreibung

Der eigene Körper ist das eigentliche Musikinstrument, ihn gilt es zu pflegen, in seinen Funktionen zu erhalten und zu stärken. Im Bereich **Musikergesundheit** und **Körperarbeit** wird die Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen zum Musizieren mit dem Ziel der aktiven Prävention von körperlichen Problemen vermittelt. Das Bewusstsein soll sensibilisiert werden, wozu Aspekte wie Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Atmung sowie Muskelspannung und –entspannung von großer Bedeutung sind. Diese sollen durch die speziellen Körperübungen bewusst gemacht und somit die **Prävention** unterstrichen werden (**Musikphysiologie**).

Die Interpretation und die Gesundheit der Musiker* sollen im Gleichgewicht stehen, denn nur ein gesunder Körper kann einem Musiker die Basis bieten, welche er braucht, um ein Leben lang Höchstleistungen hervorzubringen. Das **Ziel** ist es, Musiker zu befähigen, so mit ihrem Körper umzugehen, dass sie ein Leben lang mit Spaß und schmerzfrei musizieren können. Dieser Wunsch kommt nicht von ungefähr. Musiker-Mediziner berichten in der Fachliteratur über zunehmende Erkrankungszahlen, vor allem des Bewegungsapparates der Musiker.

Der Kurs findet ohne Instrumente statt. Es geht ausschließlich um Körperarbeit.

Der Kurs richtet sich an alle Musiker* und Instrumentalisten*, an Schüler* / Studenten*, Musik- und Instrumentallehrer*.

* Die Formulierung gilt jeweils für beide Geschlechter

wann: Samstag, 28. Juli 2018, 9.30– 17 Uhr
wo: D- 78549 Spaichingen, Charlottenstrasse 15
Kosten: € 95.-

Anmeldeschluss: 1. November 2018

Kontakt: Dr. Henriette Gärtner
Tel.: +49 (0) 172 / 72 77 945
mail: henriette.gaertner@gmx.de

