

Alexandertechnik

– Leichtigkeit lernen

Leitung Philipp Romacker

Inhalt & Ziel „Nach langem Üben fühle ich mich häufig sehr erschöpft.“ „Wenn ich Konzerte gebe, fühle ich mich viel zu angespannt um frei zu musizieren.“ „Ich wünsche mir mehr Leichtigkeit beim Musik machen.“ Kennen Sie das auch?

Durch die Alexandertechnik können wir lernen, Bewegungen freier und leichter zu gestalten. Durch bewusste Wahrnehmung können wir eigene Spannungsmuster in Haltung und Bewegung identifizieren und weglassen. So ist es möglich, Aktivitäten wie Sitzen, Stehen, Liegen, Aufstehen oder auch komplexere Bewegungen wie das Spielen eines Musikinstrumentes müheloser zu gestalten. Häufig können sich dadurch auch typische Überlastungen wie Rückenschmerzen oder Sehnenscheidenentzündung reduzieren.

Gerne Musikinstrument mitbringen!

Zielgruppe Lehrkräfte an Musikschulen, Musikstudierende, Berufsmusiker und ambitionierte Laienmusikerinnen und -musiker

Kurs 17

Termin So. 15. September 2024 ■ 10:00 – 17:00 Uhr

Ort Bertha-von-Suttner-Schule
Konrad-Adenauer-Allee 5
61130 Nidderau

Teilnahmegebühr Euro 85,- (42,50 € für Lehrkräfte des VdM Hessen)

Teilnehmerzahl max. 10

Anmeldeschluss 15. August 2024