

Bewege dich einfach, unkompliziert & frei – durch das Erlernen & Anwenden der Alexander-Technik

Leitung Stefan Welsch

Inhalt & Ziel Du kennst das: Verspannungen, Anstrengung, das Gefühl, gegen deinen Körper zu spielen.

Die Alexander-Technik zeigt Dir, wie Du Deine Bewegungen bewusster und gelassener gestalten kannst – ohne starre Übungen.

MÖGLICHE VERBESSERUNGEN:

- ✓ weniger Anstrengung bei langen Proben
- ✓ mehr Klarheit in Technik und Ausdruck
- ✓ bewusster Umgang mit Verspannungen
- ✓ mehr Raum für deine Musik

WIE?

Wir arbeiten mit Deinen Bewegungen – direkt am Instrument oder in Alltagssituationen.

Keine „richtige“ Haltung, sondern Dein Weg zu mehr Leichtigkeit.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier!

Zielgruppe Musikerinnen und Musiker, Instrumentallehrkräfte

Kurs 16

Termin Sa. 13. Februar 2027 ■ 9:30 – 18:00 Uhr

Ort Hessensaal – Fritz-Treutel-Haus
Bergstr. 20 ■ 65451 Kelsterbach

Teilnahmegebühr Euro 92,50 (46,25 € für Lehrkräfte des VdM Hessen)

Teilnehmerzahl max. 15

Anmeldeschluss 13. Januar 2027

