



Feldenkrais für MusikerInnen – sich spielend bewegen lernen

Wir dürfen Sie auf folgendes Seminar aufmerksam machen:

Termin:	Freitag, 28. Jänner 2011
Uhrzeit:	10.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Musikschule Judenburg, Kaserngasse 22, 8750 Judenburg
Referent:	Martin Brunner, Wien
Organisation:	Fachabteilung 6E, Referat Kommunale Musikschulen 8020 Graz, Entenplatz 1b, 0316/877/6161
Anmeldefrist:	14.1.2011
Arbeitsmaterial:	Bitte Matten oder Decken als Unterlage mitbringen!
Seminarinhalt:	<p>Über den Körper lernen... Jeder Mensch entwickelt im Lauf seines Lebens individuelle Bewegungsmuster, über die er in der Regel nicht mehr reflektiert. Das Interesse an der Qualität und Art einer Bewegung ermöglicht diese Handlungsmuster bewusst zu machen und bei Bedarf Alternativen zu erarbeiten, um ein individuelles Optimum zu erzielen. Dieser Prozess ähnelt der spielerischen Weise, wie Babies und Kleinkinder ihre Fähigkeiten erlernen - durch probieren und beobachten.</p> <p>...ein Instrument zu spielen Für MusikerInnen ist die Feldenkrais-Methode eine Möglichkeit, mehr über das Instrument zu erfahren, mit dem er/sie in erster Linie arbeitet, dem Körper. Durch behutsam ausgeführte Bewegungen wird die Selbstwahrnehmung geschult und der Umgang mit sich selbst verbessert. Im eigentlichen Sinn lernt man (wieder) ohne Druck und Zielsetzung von Außen zu lernen und mit dem eigenen Entfaltungspotential spielerisch umzugehen</p> <p>Bewusstheit durch Bewegung Die Gruppenlektionen bilden ein System von unzähligen Bewegungssequenzen, die verbal angeleitet werden.</p>