

**KURS**  
**21**

## ALEXANDER-TECHNIK UND MUSIZIEREN

– Wege zu mehr Effektivität –

Leitung

**Valentin Keogh**

Inhalt & Ziel

Möchten Sie zu einem bewussteren Umgang mit dem Instrument Körper finden? Möchten Sie Ihr spielerisches Potenzial tiefer ausschöpfen und Verspannungen auflösen? Selbstgebrauch, Körpergebrauch und Atmung beeinflussen das Instrumentalspiel wesentlich. Häufig wird uns dies erst bewusst, wenn wir merken, dass wir verspannt sind oder wenn wir mit unserem Spiel nicht das ausdrücken können, was wir eigentlich ausdrücken wollen. Die Alexander-Technik hat das ganzheitliche Erkennen und Verändern von Bewegungs- und Verhaltensmustern zum Ziel. Durch Achtsamkeit für körperliche und innere Bewegungen lernen Sie einen besseren Umgang mit sich selbst und mit dem Instrument Körper. Dadurch lassen Verspannungen nach und klanglich-spielerisches Potenzial wird frei. Durch die Alexander-Technik werden zudem Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit gefördert.

Zielgruppe

Musikschullehrkräfte und Interessierte

Teilnehmerzahl

max. 15

Termin

SA 21. November 2009 10-18 Uhr  
SO 22. November 2009 10-13 Uhr

Ort

Jugendmusikschule Überwald-Weschnitztal  
Staatsstr. 2 • 64668 Rimbach

Teilnahmegebühr

EURO 102,- (51,- für VdMH-Lehrkräfte)

Anmeldeschluss

21. Oktober 2009