

Am Samstag, den 21.10.2023, findet von 11.00 bis 16.30 Uhr der Aktionstag „Gesundes Musizieren“ statt.

Dieser Aktionstag befasst sich mit unterschiedlichen Aspekten der Gesundheit speziell für Musiker*innen und richtet sich an alle Musizierende – unabhängig von Alter und Leistungsstand. Darüber hinaus wird es Vorträge über Prävention, Musikerkrankheiten, Lampenfieber und viele Tipps und Tricks für Zuhause und den Unterricht geben. Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, verschiedene Kurse zu besuchen.

Angeboten werden unter anderem:

- Alexandertechnik
- Entspannungsmethoden
- Progressive Muskelentspannung
- Dispokinesis

Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode und bietet eine wirksame Prävention für unterschiedlichste Beschwerden. Durch Wahrnehmung und Bewusstheit wird das ganzheitliche Musizieren positiv beeinflusst.

Ziel der **progressiven Muskelentspannung** ist eine Senkung der Muskelspannung unter das bis dahin normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe reduziert werden können wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern.

Die **Dispokinesis** beinhaltet speziell entwickelte Übungen zur Instrumental- und Gesangstechnik und stattet Musiker*innen mit einem individuellen Repertoire von Selbsthilfen aus.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Aktionstag „Gesundes Musizieren“ an der Musikschule der Stadt Mülheim an der Ruhr am 21. Oktober 2023 an.

Name _____

Vorname _____

Alter _____

Mailadresse _____

Telefonnummer _____

Ich bin Schüler*in der Musikschule Mülheim an der Ruhr.

Ja Nein

Anmeldung bitte im Sekretariat der Musikschule abgeben (Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr).

