
MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER
Mentale Gesundheit

DISPOKINESIS

PRÄVENTION BEI NERVOSITÄT & SCHMERZEN

Was machen wir:

In diesem Workshop mit maximal 10 Personen werden wir uns mit den häufigsten Ursachen von störenden körperlichen und mentalen Aspekten zu Auftritten, Probespielen und Wettbewerben beschäftigen und Werkzeuge und Methoden zu einem besseren Umgang damit nutzen.

Dispokineses und Atmung bieten hier Regulationsmöglichkeiten an, die speziell für die Bedürfnisse von Musikerinnen und Musikern gemacht sind.

Wir werden die Grundübungen der Dispokineses kennenlernen, die unter anderem den Aufrichteprozess des Menschen nachbilden. Durch verbesserte Wahrnehmung dessen, was man tut und welche Auswirkungen das hat, die dadurch keimende Verbesserung, entwickelt sich ein Selbstwertgefühl, das generell und vor allem im entscheidenden Moment überzeugendes Musizieren ermöglicht.

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
21.10.24, 11:00-14:00 Uhr
Valentins kamp/Gängeviertel

Kosten:
25/30 €
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Bringen Sie bitte eine Decke und bei Bedarf auch Ihr Instrument mit.

Karoline Renner

Karoline Renner ist seit 1995 Flötistin der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz und regelmäßig als Musikerin kammermusikalisch und in verschiedenen Orchestern tätig.

Als zertifizierte Instruktorin für Dispokineses gibt sie Workshops und Einzelstunden bei internationalen Meisterkursen und Universitäten/Mozarteum in Salzburg.

Ihr besonderes Interesse gilt der Händigkeitsforschung bei Berufsmusiker:innen.