
MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER
Mentale Gesundheit

ALEXANDER TECHNIK:

SITZEN IM ORCHESTERGRABEN - EINE HERAUSFORDERUNG

Wer höchste musikalische Leistung erbringen will und gleichzeitig mit den räumlichen und sozialen Widrigkeiten am Arbeitsplatz konfrontiert ist, sollte gut in seiner eigenen Mitte verankert sein.

Der ergonomische Umgang mit dem Körper als Teil des Instruments ist lernbar, Belastungsbeschwerden und Verspannungen können schon durch kleine Veränderungen reduziert werden.

Aus Sicht der Alexander Technik beschäftigen wir uns mit:

- Körperliche Vorbereitung der Konzertsituation
- Ausgerichtet sitzen und stehen
- Ergonomische Aspekte des Instrumentalspiels
- Körperliche Tricks für Gelassenheit auch in stressigen Situationen

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
02.12.24, 14:00-16:00 Uhr
Valentins kamp/Gängeviertel

Kosten:
40€/Student :innen 20 €

Max. Teilnehmerzahl: 10

Jenny Sixt

Jenny Sixt ist Alexander Technik Lehrerin (ATVD e.V.) und Musikphysiologin mit Schwerpunkt Musikerdystonie.

Ihr besonders Interesse gilt den physiologischen, spielbedingten Problemen von Musiker:innen und der Übertagbarkeit von Retraining-Konzepten auf andere Dystonieformen

Sie arbeitet mit Orchestern und in eigener Praxis in München.