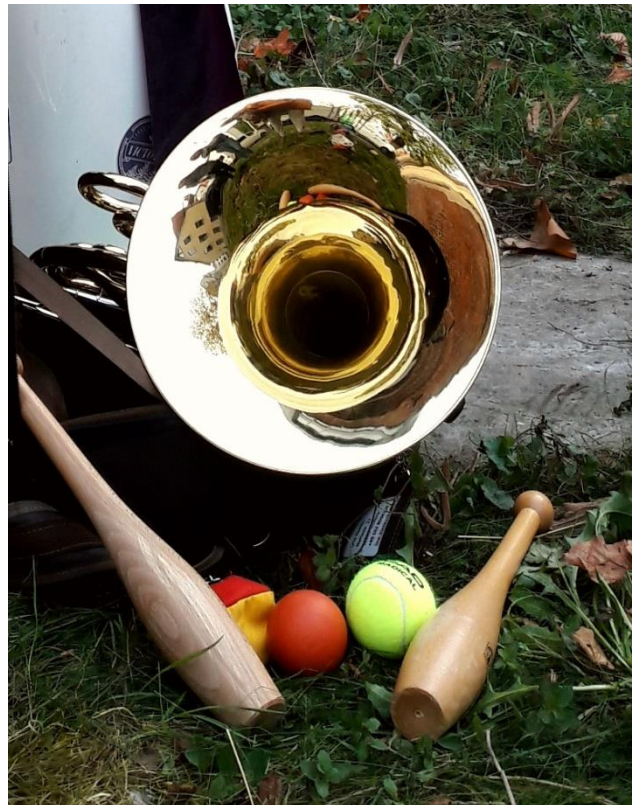


Kunst und Gesundheit



Programm

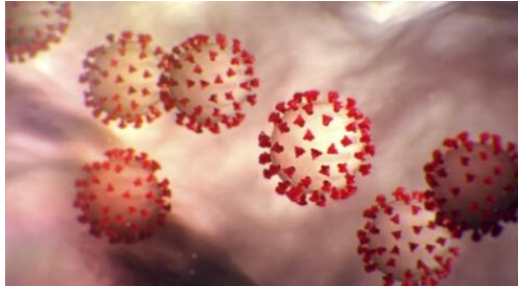
Wintersemester 2022/23

Kontakt: Gordana Crnkovic

Tel.: 0171 1726220

mail: kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

Sprechstunde nach Vereinbarung



Kunst und Gesundheit in Zeiten von Corona

Seminare und Vorträge aus dem Bereich Kunst und Gesundheit werden im WS 2022/23 voraussichtlich **wieder überwiegend präsent stattfinden.**

Die **Anmeldung** zu allen Veranstaltungen erfolgt **ausschließlich per e-mail an**

kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

Die Dozent*innen vereinbaren nach jeweiligem Anmeldeschluss mit den Teilnehmer*innen direkt alles Organisatorische, den Ablauf des Seminares betreffend.

Vorträge

Die Vorträge sind öffentlich und voraussichtlich präsent.

Teilnahme bitte mit Anmeldung per e-mail an
kunst-gesundheit@hmt-rostock.de



Vortrags-Seminar

14. Oktober 2022

Kapitelsaal

16Uhr

Dr.med. Gabriele Rotter (Berlin)

Körperbalance und Musikphysiologie aus
orthopädischer und osteopathischer Sicht

Bis zu 90% der Musikstudierenden bemerken Beschwerden im Bewegungssystem im Zusammenhang mit dem Musizieren. Musikermedizinisch werden eine Optimierung der Körperbalance und Übep Praxis empfohlen.

Teilnahme am Vortrag-Seminar nur nach Anmeldung per e-mail an:

kunst-gesundheit@hmt-rostock.de



21. Oktober 2022 Kapitelsaal

17 Uhr

Mirjam Budday

Yoga und Musik

Unter Stress entspannen ist möglich

In ihrem Vortrag „Unter Stress entspannen ist möglich“ zeigt Mirjam Budday, wie man mit Hilfe einfacher Übungen einen besseren Umgang mit den ständig wachsenden Anforderungen der heutigen Zeit bekommen kann. Dabei erzählt sie wie das Nervensystem aufgebaut ist und funktioniert, was bei Stress im Körper passiert, wie ich mit Ernährung meine Nerven stärken kann und sie gibt Tipps für einen guten Schlaf. Durch das Einbauen von Übungen durch den Vortrag hindurch, stellt sie einen sehr praxisnahen Bezug her.

Wer die Wirkung des Vortrags intensivieren und noch mehr Übungen für den Alltag bekommen möchte, dem sei wärmstens der Yoga-Workshop mit Mirjam am darauffolgenden Tag (22. Oktober 2022) empfohlen. Mehr Infos dazu gibt es unter der Rubrik „Seminare“.

Seit August 2008 ist Mirjam Budday Solo-Englischhornistin der Radiophilharmonie des Norddeutschen Rundfunks. Neben ihrer Tätigkeit im Orchester ist sie außerdem zertifizierte Yogalehrerin und Mental Trainerin und hat sich in ihrer Arbeit auf Musiker*innen spezialisiert.

www.mirjambudday.de / www.music-mentaltraining.de



26. Oktober 2022

19 Uhr / Kapitelsaal

Bernd Hahnke (Berlin)

Dozent für Pantomime

Authentizität und Körperpräsenz

Was hat pantomimisches Spiel mit Körperpräsenz und Authentizität zu tun? Wie können wir den bewussten Umgang mit dem Körper für unsere Bühnenpräsenz praktisch nutzen? Gemeinsam und im Gespräch mit den Teilnehmern wollen wir uns diesen Fragen stellen und versuchen, uns den Antworten zu nähern.



1. November 2022

19 Uhr / Raum OE 01

Florian Ahlborn (Hamburg)

Dipl.-Sprecher / Sprecherzieher

**Mentale Stärke & Auftrittskompetenz
„Alles reine Kopfsache!?“**



05. November 2022
10.30-12.00 Uhr / Kapitelsaal

(nach dem Vortrag ab 12.30 Einzelunterricht)
Irmel Weber (Berlin)

Lehrerin für F.M. Alexander-Technik

Präsenz – Aufrichtung – Leichtigkeit

Intelligente Selbststeuerung mit der F.M. Alexander-Technik

Ein Vortrag zur Alexander-Technik mit praktischen Beispielen.

Das größte Geschenk, das sich die Menschheit sich selber machen kann, ist die Wiederherstellung oder die Aufrechterhaltung seines psycho-physischen Wohlbefindens. F.M. Alexander (1869-1955)

<https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:2b844d87-b04e-32a4-93f6-87e11a504ad1>

Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit Einzelunterricht zu buchen:
Dieses Angebot gilt vorzugsweise für Studierende mit Vorkenntnissen in der Alexander-Technik.

Die Stunden finden statt um

12.15 // 13.00 // 13.45 // 14.30 // 15.15 // 16.00 // 16.45



15. Dezember 2022
19 Uhr / Raum S316

Prof. Dr. med. Uwe Walter (Uniklinik Rostock)

Stellv. Klinikdirektor, Klinik und Poliklinik für Neurologie an der
Universitätsmedizin

Anmeldung per E-mail bis 2 Tage vor der Veranstaltung erbeten:

kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

**Modernes neurologisches Assessment sensibler und
motorischer Beschwerden bei Musikern und
darstellenden Künstlern**

Seminare

Alle Seminare finden im Wintersemester 2022/23

voraussichtlich überwiegend präsent statt

Teilnahme an allen Seminaren nur nach

Anmeldung per e-mail an: kunst-gesundheit@hmt-rostock.de



Workshop

22. Oktober 2022

10-17Uhr

Kapitelsaal

Mirjam Budday

(Hannover)

Yoga

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2022

Seit August 2008 ist Mirjam Budday Solo-Englischhornistin der Radiophilharmonie des Norddeutschen Rundfunks. Neben ihrer Tätigkeit im Orchester ist sie außerdem zertifizierte Yogalehrerin und Mental Trainerin.

Mit ihren Yogakursen hat sie eine einmalige Form konzipiert, wie sie Musiker, Schauspieler, Pädagogen und alle Menschen, die sich in irgendeiner Form beruflich präsentieren, bei der Bewältigung ihrer täglichen Herausforderungen und Stresssituationen, die der Berufsalltag im Orchester, auf der Bühne oder auf einem anderen Podium an sie stellt, ideal unterstützen kann.

In diesem Kurs erklärt und praktiziert Mirjam einerseits die Grundlagen des Yoga, gibt konkrete Hilfestellungen für musikspezifische Beschwerden und zur Stressbewältigung und zeigt Tipps für Probespiele und Lampenfieberprobleme.

www.mirjambudday.de / www.music-mentaltraining.de



Seminar

07. Januar 2023

9-18Uhr

Dorothea Geipel (Detmold)

Bühnenpräsenz und Auftrittstraining

Immer stärker trägt, wie Studien zeigen, sowohl im Konzert, als auch bei Wettbewerben und Probespielen neben dem eigentlichen musikalischen Vortrag, auch die Bühnenpräsenz des Künstlers zum Erfolg bei. “Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck“.

In diesem Workshop versuchen wir zunächst ein individuelles Gespür für das eigene Auftreten zu entwickeln, Faktoren die Bühnenpräsenz verstärken oder mindern wahrzunehmen.

Raum - Stille – Bewusstsein . Durch diese Sensibilisierung gilt es dann in einem zweiten Schritt das Erfahrene im Hinblick auf die Auftrittssituation anzuwenden und dadurch die individuelle Bühnenpräsenz zu stärken: “Bühnenpräsenz ereignet sich“

Online-Seminar
findet immer nur im SoSe statt
der Termin SoSe 2023 ist noch in
Planung

Einführung + Einzelberatung nach Vereinbarung

Dr. med Anke Grell (Zürich)

Stressbewältigung



Was ist Stress? Wie entsteht er? Welche Faktoren sind insbesondere für Musiker relevant? Wie reagieren Körper und Psyche? Was genau ist Lampenfieber? Diesen Fragen widmen wir uns zunächst in diesem Seminar, um anschließend Möglichkeiten zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress kennenzulernen. Einige Entspannungsmethoden und mentales Training können auch praktisch durchgeführt werden.

Frau Grell bietet im Rahmen des Online Seminares auch Einzelberatungen an. Wer Interesse an einer solchen Beratung hat, teile es ihr gerne bei der Seminaranmeldung mit:

info@musikermedizin-grell.de

Seminar
27. Oktober 2022
10-13 / 14-17Uhr Uhr / Orgelsaal

Bernd Hahnke (Berlin)

Pantomime Workshop

PANTOMIME – Spiel mit der Imagination



Die Sprache des Körpers ist im alltäglichen Leben ein oft unbewusstes Spiel innerer Zustände und Befindlichkeiten. Eine körperliche Reflexion nach Außen, welche kaum Lügen zulässt und demzufolge von einer besonderen Wahrhaftigkeit geprägt ist.

Wer auf der Bühne steht, egal ob Schauspieler, Musiker, Dirigent oder auch Lehrer sollte in der Lage sein, diese durch genaue Beobachtungen zu analysieren, sie auf deren Semantik zu reduzieren, um sie schließlich als Mittel bewusst einsetzen zu können.

Der eintägige Onlinekurs bietet die Möglichkeit für jeden Teilnehmer seinen Körper und dessen Möglichkeiten zu testen, ungeahnte Bewegungsabläufe zu entdecken, spielerisch auszuprobieren und so seine darstellerischen Mittel zu erweitern.



**Online - Workshop
Kommunikationskompetenz
"Sie müssen nicht alles glauben,
was Sie denken."**

25. Januar 2023

09:30 – 14:30 Uhr

**Anmeldung bitte bis zum
16. Januar 2022**

**Dozentin: Sandra Przybylski,
Organisationsentwicklerin M.A., Köln**

Gönnen Sie sich in diesem Workshop den moderierten Blick auf Ihre Gedanken, Ihre Bewertungs- und Kommunikationsmuster. Bringen Sie Fragen zu konkreten Themen aus Ihrem Hochschulalltag ein und nehmen Sie praxistaugliche Impulse zu wirkungsvoller Kommunikation mit – ganz nach dem Motto "Sie müssen nicht alles glauben, was Sie denken."

Dieser Online-Workshop zur Steigerung der Kommunikationskompetenz bietet den Teilnehmenden Einblick in die Grundlagen der Theorien der Kommunikationspsychologie, deren Anwendung im sozialen und beruflichen Kontext sowie Techniken für wertschätzendes Feedback.

Vortrags-Seminar/Seminar

14./15 Oktober 2022

Kapitelsaal

14.10.2023, Beginn 16:00 Uhr

15.10.2023, Beginn 10:00 Uhr



und Einzelberatung nach Vereinbarung

Dr.med. Gabriele Rotter (Berlin)

Körperbalance und Musikphysiologie aus orthopädischer und osteopathischer Sicht

Bis zu 90% der Musikstudierenden berichten über Beschwerden an Muskulatur, Wirbelsäule und Gelenken, welche das Musizieren und die musikalische Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können. Muskelpflege und eine Optimierung der Körperbalance im Zusammenhang mit dem Musizieren sind wichtig. Grundlagen hierzu erlernen Sie in Theorie und Praxis.

Instrumental-Lehrende der hmt Rostock und Orchestermusizierende der Norddeutschen Philharmonie Rostock:

Zur Teilnahme am Seminar-Vortrag (14.10.2022) für Orchestermusizierende und Instrumental-Lehrende der hmt Rostock melden Sie sich bitte per e-mail an:

kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

Musikstudierende exklusiv:

Zur Teilnahme am Blockseminar (15.10.2022) exklusiv für Musikstudierende bzw. gegebenenfalls zur zusätzlichen Einzelberatung (15.10.2022) für Musikstudierende melden Sie sich bitte per e-mail an:

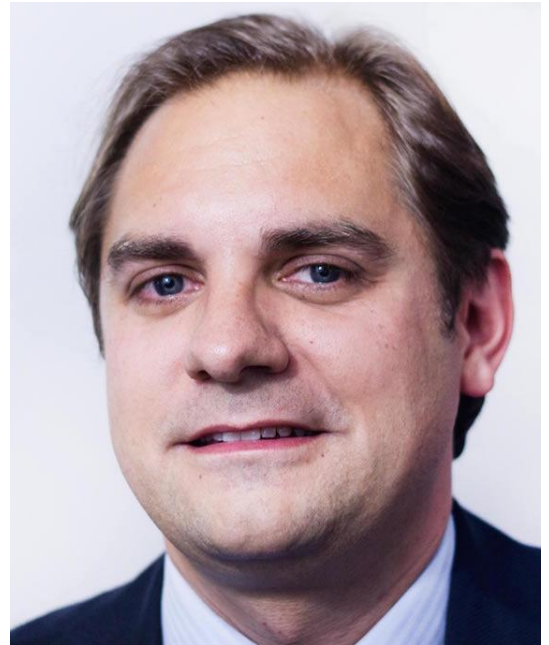
kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

Online-Seminar

26. November 2022

11-16Uhr

**Prof. Dr. med. Dipl. mus. Alexander
Schmidt (Berlin)**



**Übetechniken und -strategien auf neurobiologisch-
physiologischen Grundlagen**

Die körperlichen und geistigen Grundlagen des Musizierens / Einführung
in das Fachgebiet Musikphysiologie und Musikermedizin



05. November 2022

**ab 12.30 Uhr Einzelunterricht /
Kapitelsaal**

(vorher Vortrag 10.30-12.00 Uhr /
Kapitelsaal)

Irmel Weber (Berlin)

Lehrerin für F.M. Alexander-Technik

Präsenz – Aufrichtung – Leichtigkeit

Intelligente Selbststeuerung mit der F.M. Alexander-Technik

Ein Vortrag zur Alexander-Technik mit praktischen Beispielen.

*Das größte Geschenk, das sich die Menschheit sich selber machen kann, ist
die Wiederherstellung oder die Aufrechterhaltung seines psycho-physischen
Wohlbefindens. F.M. Alexander (1869-1955)*

<https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:2b844d87-b04e-32a4-93f6-87e11a504ad1>

Einzelunterricht:

Dieses Angebot gilt vorzugsweise für Studierende mit Vorkenntnissen
in der Alexander-Technik.

Die Stunden finden statt um

12.15 // 13.00 // 13.45 // 14.30 // 15.15 // 16.00 // 16.45

Feldenkrais-Unterricht
für ausübende und darstellende
Künstler/innen

Hildegard Wind (Bamberg)



Dienstag, 15. November 2022

18.15h – 21.15h Einzelunterricht

Mittwoch, 16. November 2022

8.30h – 13.30h Einzelunterricht

Unterrichtsort: Kapitelsaal

Wie bereits die letzten Male, an denen ich in Rostock unterrichten durfte, wird es auch in diesem Semester darum gehen, in meinem Feldenkrais-Unterricht Kreativität, Leichtigkeit und Wachheit zu vermitteln im Umgang mit dem eigenen Körper, insbesondere auch im künstlerischen Kontext!! Die zu erarbeitenden Themen im Einzelunterricht können hierbei vollkommen individuell und frei gewählt werden - von künstlerischen über pädagogische bis hin zu therapeutischen Fragen kann alles mitgebracht werden.

Anmeldungen bitte an Frau Crnkovic oder an mich unter info@musikerfeldenkrais.de. Danach werde ich eine Doodle-Liste mit den Unterrichtszeiten an alle Teilnehmer/innen verschicken. Die Teilnehmerzahl wird nach der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt. Ich freue mich auf ein Wiedersehen oder auch Neu-Kennenlernen und schicke allen herzliche Grüße aus Bamberg!