

Kurt-Singer-Institut für Musikphysiologie und Musikergesundheit
Leitung: Prof. Dr. med. Dipl. Mus. A. Schmidt

Abteilung Hochschule für Musik Hanns Eisler
Charlottenstr. 55
10117 Berlin

www.ksi-berlin.de
ksi@hfm-berlin.de



Lehrveranstaltungen

Wintersemester 2019/2020

ACHTUNG!
Die Kursanmeldung erfolgt über ASIMUT

Musikphysiologie

Musizieren im Einklang mit Körper und Geist

Allgemeine Informationen

Das Ziel des Fachbereichs ist es, den Studierenden praxisrelevantes Wissen und Erfahrungen über die körperlichen und mentalen Grundlagen des Musizierens zu vermitteln sowie sie zu befähigen, ihre physischen und psycho-mentalenen Möglichkeiten, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu verstehen und gezielt zu verbessern.

Der Unterricht in Musikphysiologie unterstützt die körperliche und geistige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die künstlerische Entwicklung der teilnehmenden Instrumentalisten und Sänger und bereitet sie mit auf das Berufsleben vor. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- das Umsetzen musikphysiologischer Inhalte in der künstlerischen Praxis
- die Fähigkeit, gesundheits- und leistungsfördernde Strategien den individuellen Bedürfnissen und Anforderungen entsprechend einzusetzen
- das Erkennen berufsbedingter/ berufsrelevanter Risikofaktoren und die Prävention von Spielerkrankungen
- das Umsetzen musikphysiologischer Aspekte in der eigenen pädagogischen Arbeit mit zukünftigen Instrumental- und Gesangsschülern

Instrumentalstudierende können an angebotenen Musikphysiologie-Kursen der Gesangsstudierenden bei freien Kursplätzen nach Absprache mit den Dozenten teilnehmen und umgekehrt.

Lehrveranstaltungen des Kurt-Singer-Instituts der Abteilung Universität der Künste (UdK) können als Nebenhörer besucht und in Absprache mit dem Fachbereich anerkannt werden. Weitere Informationen über die Lehrveranstaltungen der Abteilung UdK finden Sie unter www.ksi-berlin.de.

Ihre Anmeldung für die Kurse erfolgt über ASIMUT.

Verankerung in den Studienordnungen

Bachelor (BA) Studium (Pflichtbereich)

im 1. Semester

Musikphysiologie Grundlagen - Vorlesungen und Praxisseminar

im 2.- 4. Semester

je 1 Pflichtkurs, wählbar aus folgendem Angebot:

Körpertraining und Bewegungslehre

- Fitness, Krafttraining, Physioprophylaxe, Pilates, Rückenschule
- Schwimmen/Wassergymnastik

Körperwahrnehmungsschulung

- Alexandertechnik
- Atemlehre
- Feldenkrais-Methode

Auftrittstraining

- Mental- und Auftrittstraining
- Entspannungstraining
- „Body - Mind - Presence“ - Mental- und Auftrittstraining

im 5.- 6. Semester

Kombifach Musikphysiologie und Künstlerische Praxis (innerhalb des Moduls Fachübergreifende Professionalisierung)

Master (MA) Studium

im Wahlbereich je Semester 1 Kurs, wählbar aus dem Gesamtangebot

Bitte Beachten Sie:

Die Pflichtauswahlkurse dürfen nur jeweils für die Dauer von einem Semester belegt werden. Im darauf folgenden Semester muss ein anderer Kurs gewählt werden. In Ausnahmefällen darf die Belegung für die Moduldauer erfolgen. Dies muss aber vom jeweiligen Dozenten ausdrücklich befürwortet werden. Diese Regelung gilt auch für die Wahlfachangebote.

Lehrangebot

Musikphysiologie Grundlagen

1. Vorlesung Musikphysiologie

Die körperlichen und geistigen Grundlagen des Musizierens

(für alle Gruppen gemeinsam)

Dozent: Prof. Dr. Schmidt

Mittwochs 10:45 bis 11:30 Uhr

Raum 151

Beginn: 16.10.2019

2. Praxisseminar Musikphysiologie

(für alle unten aufgeführten Gruppen getrennt, jeweils 45 Minuten)

Dozentin: Carolina Lares-Jaffé

Dienstags 10:00 bis 10:45 Uhr (Gruppe 1), 11:00 bis 11:45 Uhr (Gruppe 2)

Mittwochs 12:00 bis 12:45 Uhr (Gruppe 3), 13:00 bis 13:45 Uhr (Gruppe 4)

Sporthalle Charlottenstraße

Beginn: 8.10.2019 / 9.10.2019

Gruppe 1: Klavier, Harfe, Gitarre, Schlagzeug, Dirigieren

Gruppe 2 und 3: Streichinstrumente

Gruppe 4: Blasinstrumente

Pflichtveranstaltung 1. Semester BA Instrument/Dirigieren - bei freien Kursplätzen auf Anfrage auch Teilnahme von MA Studenten und anderen Interessierten möglich

Die körperlichen und geistigen Grundlagen des Musizierens werden zunächst im Rahmen einer praxisorientierten Vorlesung vermittelt und anschließend in einem Praxisseminar in Kleingruppen instrumentenspezifisch erfahrbar gemacht. Schwerpunktmäßig werden anatomische und physiologische Grundlagen der beim Musizieren beteiligten Systeme erläutert. Darüber hinaus werden häufige musikermedizinische Krankheitsbilder und deren Prävention besprochen.

Die Themen im Einzelnen: Prinzipien des Bewegungssystems, Haltung und Bewegung am Instrument, Sensomotorik und Wahrnehmung, Üben und Lernen, Risikofaktoren und Prävention, Ergonomie und Analyse am Instrument, mentales und Motivationstraining, Life-Style Bedingungen/Ernährung, Stressmanagement und Regeneration.

3. Vorlesung Stimmphysiologie für Sänger

Anatomie und Physiologie der Sängerstimme

Dozent: Prof. Dr. Nawka

Montags 16:30 bis 18:00 Uhr

Raum 154/156

Beginn: Bitte Aushänge beachten!

Pflichtveranstaltung 1. Semester BA Gesang

Körpertraining und Bewegungslehre

Fitness für Musiker

Dozentin: **Anja Freytag**
Dienstags *12:00 bis 13:30 Uhr*
Sporthalle Charlottenstraße
Beginn: 8.10.2019

Der Kurs dient der Stärkung des Herz- Kreislaufsystems (durch allgemeine Ausdauer in Form von Spielen und Kraftausdauer). Damit werden die Koordination und die Entspannungsfähigkeit trainiert. Die Gelenkigkeit, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit werden gefördert. Positiver Nebeneffekt wird eine allgemein bessere Stressbewältigung sein. Das Training setzt sich zusammen aus:

1. Lauf - ABC
2. Gymnastik (Yoga/ Pilates)
3. Kraftausdauerübungen mit und ohne Geräten
4. Bewegungsspiele
5. Entspannungsübungen

Kraftausdauertraining für Musiker

Dozentin: **Anja Freytag**
Montags *14:00 bis 15:30 Uhr*
Sporthalle Charlottenstraße
Beginn: 7.10.2019

In diesem Kurs werden die Teilnehmer zu einem Kraftausdauertraining mit und ohne Geräten motiviert. Muskeln werden kräftiger und Gelenke beweglicher. Verspannungen und schlechter Körperhaltung infolge einseitiger Beanspruchung wird entgegengewirkt. Verbesserung des Körperbewusstseins und Freude am Körpertraining sind wichtige Ziele dieses Kurses. Es werden physioprophyllaktische Trainingsformen und Gymnastikprogramme vermittelt, die auf Körperhaltung, Pflege der Wirbelsäule, Ökonomisierung der Muskeltätigkeit und Sicherung der Gelenkfunktionen durch Ausgleich von Dysbalancen zielen. Die TeilnehmerInnen erhalten schriftliche Materialien mit Anleitungen und Programmen. Sie lernen damit umzugehen, sie individuell zu präzisieren und anzuwenden.

Physioprophyllaxe

Dozentin: **Anja Freytag**
Montags *12:00 bis 13:30 Uhr*
Sporthalle Charlottenstraße
Beginn: 7.10.2019

Im Kurs zur Physioprophyllaxe wird eine theoretische und übungspraktische Einführung in eine aktive Prophyllaxe berufsbedingter körperlicher Risikofaktoren bei Musikern gegeben. Körperlichen Beeinträchtigungen und Spielerkrankungen soll durch Bewegungstraining und das Erlernen von Entspannungstechniken vorgebeugt werden. Es werden sporttherapeutische Trainingsformen und Gymnastikprogramme vermittelt, die auf Körperpflege, Pflege der Wirbelsäule, Ökonomisierung der Muskeltätigkeit und Sicherung der Gelenkfunktionen durch Ausgleich von Dysbalancen zielen. Die Teilnehmer erwerben Kenntnisse und praktische Erfahrungen im richtigen Umgang mit ihrem Körper.

Insbesondere die beim instrumentalen Spielen entstehende einseitige körperliche Belastung, die Veränderungen am Bewegungssystem hervorrufen kann, wird ausgeglichen. Die Teilnehmer sollen zu einem berufsbegleitenden Bewegungstraining befähigt und motiviert werden. Die körperliche Fitness wird verbessert.

Pilates

Dozentin: **Carolina Lares-Jaffé**

Dienstags *15:30 bis 17:00 Uhr*

Mittwochs *9:00 bis 10:30 Uhr*

Sporthalle Charlottenstraße

Beginn: 8.10.2019 / 9.10.2019

Der Aufbau einer inneren Stabilität im Körper fördert eine gesunde Körperhaltung und ökonomische Körperbewegung, was speziell für Instrumentalisten eine wichtige Rolle spielt. Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Muskelkoordination und Stabilität durch eine bewusster Körperwahrnehmung anhand gezielter Übungen aus der Pilates Methode. Pilates als Körpertrainingsmethode fördert das Muskelgleichgewicht kombiniert mit einem besserem sensorischen Bewusstsein, guter Haltung, Flexibilität und Kontrolle der Wirbelsäule, um so gesunde Bewegungsmuster herzustellen. Die Atmung wird in diesem Kurs eine Schlüsselrolle spielen und in jede Bewegung mittrainiert. Neben der praktischen Durchführung werden auch theoretische Hintergründe vorgestellt, um die erlernten Übungen effektiv in den Alltag zu integrieren.

Schwerpunkthemen dieses Kurses sind: Stabile ergonomische Haltung am Instrument, Flexibilität der Bewegungen, Balance von Muskelaktivität, Regulation der Atmung und Ausgleich von einseitigen Bewegungen am Instrument.

Präventive Rückenschule für Musiker

Dozentin: **Anja Freytag**

Mittwochs *10:30 bis 12:00 Uhr*

Sporthalle Charlottenstraße

Beginn: 9.10.2019

Die Präventive Rückenschule für Musiker stellt ein ganzheitliches Präventivprogramm für einen schmerzfreien und gesünderen Rücken dar. Das langfristige Ziel des Präventionskurses für Musiker ist, eine rückengerechte Verhaltensweise bezüglich richtigem Sitzen, Stehen, Heben, Tragen usw. in Alltag und Beruf zu erarbeiten. Weiterhin soll vor allem auch eine Handlungskompetenz hinsichtlich einer - von jeder Person zu Hause durchführbaren - Funktionsgymnastik (bestehend aus Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannen) erworben werden. Der Präventionskurs soll helfen, die Wirbelsäule in ihrer Konstruktion und Funktion zu verstehen, die Zusammenhänge zwischen Haltung, Bewegung und bestehenden Symptomen zu erfassen und gesundheitsorientierte Verhaltensweisen zu entwickeln. Unter Berücksichtigung der oben genannten Aspekte sollte das Übungsspektrum leicht verständlich und für alle ausführbar sein. Durch das gemeinsame Üben miteinander und das Schaffen von Erfolgserlebnissen während der Stunden sollen die Studenten Spaß und Freude an der Bewegung entwickeln.

Stressprävention für Musiker

Dozentin: **Anja Freytag**

Dienstags *14:00 bis 15:30 Uhr*

Sporthalle Charlottenstraße

Beginn: 8.10.2019

Stresstransformation: Wie man über Stress und seine gesundheitlichen Auswirkungen denkt ist entscheidend!

Der Kurs befasst sich mit der Frage was Stress ist?

Wie nehmen wir Stress wahr?

Wie reagiert unser Körper auf Stress?

Wie bewerten wir Stress für uns?

Wie geht man mit stressigen Situationen im Leben um?

Der Kurs soll zu einem neuen Umgang mit dem Thema Stress ermutigen. Er soll zudem dazu beitragen, Anforderung des Alltags als Musiker körperlich und psychisch gesund zu meistern und dabei die Freude an der Musik nicht zu verlieren.

Themen: Bewegung, Meditation, Entspannungsverfahren, Umweltgifte, Schlafverhalten, soziale Aspekte, Auftrittsangst

Schwimmen - Prophylaxe

Dozent: **Klaus-Dieter Köhler**

Mittwochs *12:00 bis 13:30* und *13:30 bis 15:00 Uhr*

Donnerstags *12:00 bis 13:30 Uhr*

Schwimmhalle Fischerinsel (Fischerinsel 11, 10179 Berlin; U2 Spittelmarkt; M48 Fischerinsel)

Beginn: **Der Kurs entfällt im Wintersemester 2019/2020!**

Kursinhalte sind wie folgt:

1. Wie schwimme ich richtig?
2. Erlernen anderer Schwimmarten
3. Entspannung im Wasser
4. Wassergymnastik
5. auf Wunsch Schwimmtraining, z.B. Tauchen

Die Anmeldung beim Kursleiter ist zum Kursbeginn zwingend erforderlich. Die Kurszeiten sind einzuhalten. Bei verspätetem Erscheinen ist kein Einlass in die Schwimmhalle mehr möglich.

Körperwahrnehmungsschulung

Alexandertechnik

Dozentin: **Heike Sheratte**

Mittwochs 14:00 bis 15:30 (Gruppe I) und 16:00 bis 17:30 (Gruppe II) Uhr

Sporthalle Charlottenstraße

Beginn: 9.10.2019

Das erste und wichtigste Instrument sind wir selbst. Deshalb ist die Art und Weise wie wir mit uns selbst umgehen wichtig. Wir haben von Natur aus einen guten Selbstgebrauch. Ein uns angeborener Aufrichtungsmechanismus, das dynamische Verhältnis von Hals, Kopf und Rücken, sorgt für mühelose Aufrichtung, Kraft und Präsenz. Doch wir stören ihn durch unbewusste Gewohnheiten und machen uns das Leben und Musizieren schwer. Wie können wir die Leichtigkeit wieder finden? Durch Erkennen ungünstiger Muster. Durch Innehalten gewohnter Bewegungsreaktionen. Durch mentale Anweisungen, die unser psychophysisches Verhältnis positiv beeinflussen. Durch klares Körperbewusstsein.

Die Themenschwerpunkte der beiden Kurse sind also:

- Aufrichtungsmechanismus
- Innehalten und mentale Anweisungen
- Kraft des Rückens für Aufrichtung und Präsenz
- Freie Beweglichkeit des Schultergürtels, der Arme und Beine
- Zusammenhang von natürlicher Aufrichtung, Atem und Stimme

In Gruppen- und Einzelarbeit, zuerst ohne, dann mit Instrumenten, vermittele ich die Prinzipien der F. M. Alexander-Technik und wie sie unmittelbar im künstlerischen Alltag angewendet werden können.

Atemlehre

Dozentin: **Dietlind Jacobi**

Donnerstags 10:00 bis 11:30 Uhr (Gruppe I) und 11:30 bis 13:00 Uhr (Gruppe II)

Raum 550

Beginn: 10.10.2019

Atem- und Bewegungsschulung nach Schlawffhorst-Andersen unter Berücksichtigung und Einbeziehung der Atemtypenlehre (Solar/Lunar). Die Wechselwirkung von Körperbewegungen, Atem und Stimme wird genutzt, um die Leistungsfähigkeit zu erweitern und einen authentischen Ausdruck zu entwickeln. Es werden Körper- und Atemübungen angeboten mit dem Ziel:

1. den eigenen Atemrhythmus und damit die innere Balance wieder zu finden
2. die Flexibilität der Atemmuskulatur zu erweitern
3. den atemtypenspezifischen Atemrhythmus mit dem musikalischen Rhythmus in Einklang zu bringen

Bewusstheit durch Bewegung - die Feldenkrais-Methode

Dozentin: Dr. Ruth Wiesenfeld

Donnerstags *17:00 bis 18:30 Uhr*

Raum 550

Beginn: 10.10.2019

Die Feldenkrais - Methode eröffnet einen Weg zur bewussten Wahrnehmung des gesamten Körpers und zur gezielten Erweiterung unserer Handlungsmöglichkeiten. Verbal angeleitete, behutsam ausgeführte Bewegungsabfolgen bieten die Möglichkeit, sich selbst in seinem Tun besser kennenzulernen. Wahrnehmungsvermögen und Sensomotorik werden subtil verfeinert, die Aufmerksamkeit wird flexibler. Bewegungen können dadurch präziser, mit weniger Kraftaufwand und Anstrengung ausgeführt werden. Je nach Bedarf und individuellen Wünschen werden wir auch am Instrument untersuchen, wie sich die neu gewonnen Erfahrungen in Bezug auf Haltung, Bewegung, Klangqualität und Präsenz beim Musizieren umsetzen lassen.

Mental - und Auftrittstraining

Mental- und Auftrittstraining (mit integriertem Workshop)

Dozentin: **Ulrike Feld**
Donnerstags *15:30 bis 17:00 Uhr*
Sporthalle Charlottenstraße
Beginn: Bitte Aushänge beachten!

Blockseminar:
Samstag *10:00 bis 18:00 Uhr*
Beginn: 9.11.2019
Bitte Aushänge beachten!

In dieser Veranstaltung werden in Gruppen- und Einzelübungen praktische und theoretische Einheiten zu folgenden Fragen vermittelt:

Mentales Training:

Wie ist mit der Anspannung vor einem Auftritt umzugehen? Wie lassen sich Auftrittsängste bändigen und wie können sie sogar in freudige Erwartung verwandelt werden?

Auftrittsvorbereitung:

Wie kann ich mich auf Vorspiel- und Vorsingsituationen vorbereiten und diese konkret üben? Wie kann ich dem Prüfungsstress begegnen? Wie optimiere ich meine Bühnenpräsenz? Wie bewerbe ich mich erfolgreich als Musiker/in im Orchester oder Theater?

Ziel ist es, Methoden zu erlernen, mit Stressspitzen und Problemfeldern, die speziell im Umfeld der Musik auftreten, individuell und positiv umzugehen.

Kameratraining:

Alle Studierenden haben die Möglichkeit vor laufender Kamera vorzuspielen. Wir analysieren gemeinsam die Aufnahmen und arbeiten an der Bühnenpräsenz. Es wird je nach Terminverfügbarkeit einen Blocktermin am Wochenende geben, bei welchem die Auftrittssituationen in authentischer Atmosphäre vor laufender Kamera trainiert und analysiert werden. Wir erstellen ein Portfolio während des Semesters, dafür brauchen Sie in jeder Sitzung Schreibzeug und einen DINA4-Schnellhefter.

Entspannungstraining

(mit integriertem Workshop)

Dozentin: **Ulrike Feld**
Donnerstags *17:00 bis 18:30 Uhr*
Sporthalle Charlottenstraße
Beginn: Bitte Aushänge beachten!

Blockseminar:
Sonntag *10:00 bis 18:00 Uhr*
Sporthalle Charlottenstraße
Beginn: 10.11.2019
Bitte Aushänge beachten!

In diesem Seminar werden einige Methoden der Entspannung vorgestellt und eingeübt.

Dazu gehören progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Atemübungen und Selbsthypnose sowie Achtsamkeitsübungen. Diese Methoden werden erklärt, aktiv gelernt und auch der Transfer für die speziellen Anforderung im Musikerleben - z.B. zur Stressreduktion direkt vor Auftritten und Castings - wird hergestellt. Individuelle Anliegen können in der Gruppe besprochen und bearbeitet werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Wir erstellen ein Portfolio während des Semesters, dafür brauchen Sie in jeder Sitzung Schreibzeug und einen DIN A4-Schnellhefter.

„Body - Mind - Presence“ - Mental- und Auftrittstraining

Integriertes Körper-Mentaltraining für die künstlerische Praxis

Stressmanagement, Mentaltraining, Auftrittstraining und Bühnenpräsenz

Dozentin: **Prof. Kristin Guttenberg**

Montags 17:00 bis 20:00 Uhr

Sporthalle Charlottenstraße

Blockseminar

Beginn: 21.10./ 11.11./ 25.11./ 9.12.2019 / 13.1./ 20.1./ 27.1./ 3.2.2020

Bitte Aushänge beachten!

Im Mittelpunkt des Praxis-Seminars stehen Mentaltraining, Stressmanagement, Auftrittstraining und Bühnenpräsenz. In der Verbindung von körperlich-mentaler, aufmerksamkeits-basierter Praxis (Yoga, Qi Gong, Kampfkunst), Mentaltraining und Performancetraining, werden zentrale Themen des Musikerberufs behandelt:

Es geht um einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen und eine verbesserte Integration der vorhandenen körperlichen, mentalen und emotionalen Potentiale. Die eigene Aussagekraft und der Fokus im künstlerischen Tun werden ebenso angesprochen wie die körperlich-geistig-emotionale Balance, Gesundheit und Leistungsfähigkeit als professioneller Musiker/professionelle Musikerin.

Gezielt gefördert wird:

- innere Stärke und authentische Präsenz und Ausdruckskraft im Profialltag und auf der Bühne
- Konzentrationsfähigkeit, effektives Üben, tiefgreifendere Lernergebnisse
- die verbesserte Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Selbstführungskompetenz im Studien- und Berufsalltag, der gesunde Umgang mit hohen Anforderungen
- das Bewusstsein für persönliche Bedürfnisse, Motivationen und Ziele
- das persönliche Leistungspotential durch das bewusste Aktivieren und Nutzen einer positiven Stressreaktion
- der Aufbau einer eigenen körperlich-mentalen Übungspraxis zum Warm-up und für den gezielten Ausgleich von Spannungen und Stresserscheinungen/ Regenerationsfähigkeit
- die individuelle Integration musikphysiologischer Übungen und Ansätze in den Studien und Musikeralltag

Sprechstunde und Beratung

Musikermedizinische Sprechstunde

Prof. Dr. Schmidt

Berliner Centrum für Musikermedizin (BCMM)
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Luisenstr. 13, 1. Ebene, 10117 Berlin

Termine nach Vereinbarung:

Telefon: +49 (0)30 450 555 125

E-Mail: musikermedizin@charite.de

Ein Überweisungsschein eines niedergelassenen Arztes ist erforderlich

Allgemeine ärztliche Sprechstunde von Prof. Dr. Schmidt (Facharzt für Neurologie, diplomierter Konzertpianist) an der Charité für Musiker mit spielbedingten Beschwerden. Musiker werden bei berufsbezogenen medizinischen und psychologischen Fragestellungen kostenlos individuell beraten und behandelt.

Soweit bei speziellen Fragestellungen erforderlich, werden Musiker durch Prof. Schmidt im Rahmen des Berliner Centrums für Musikermedizin (BCMM) an andere fachärztliche Kollegen und Therapeuten der Charité oder an spezialisierte externe medizinische Kollegen und Therapeuten vermittelt, um eine optimale Versorgung ratsuchender Musiker zu gewährleisten.

Musikphysiologische Beratung

Prof. Dr. Schmidt

Facharzt für Neurologie, diplomierter Konzertpianist
Mittwochs 14:00 bis 18:00 Uhr
Raum 522

Termine nach Vereinbarung

Telefon: +49 (0)30 688 305 880

E-Mail: heike.nagel@hfm-berlin.de

Carolina Lares-Jaffé

Physiotherapeutin
Dienstags und Mittwochs
Raum 551

Termine nach Vereinbarung

carolina.lares-jaffe@hfm-berlin.de
ksi@hfm-berlin.de

Anja Freytag

Physiotherapeutin
Montags und Mittwochs
Raum 551

Termine nach Vereinbarung

anja.freytag@hfm-berlin.de
ksi@hfm-berlin.de

Musikphysiologische Einzelberatung bei speziellen körperlichen oder mentalen Fragen, Problemen, Schmerzen. Analysen am Instrument (auf Wunsch mit den Lehrenden), Besprechen konkreter weiterführender Ansätze. Das gesamte Angebot soll einerseits die Vielfalt der individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Studierenden berücksichtigen, andererseits sollen die Erfahrungen aus den verschiedenen Bereichen der Musikphysiologie und verschiedenen Bewegungsmethoden in ein tragfähiges individuelles und berufsbegleitendes Konzept einfließen, das eigene Potentiale und Fähigkeiten erweitert, Ressourcen stärkt und die Leistungsfähigkeit und Gesundheit fördert.