

Workshop für MusikerInnen

„Atem und Bewegung“

Ein gelöster Körper und ein freischwingender Atem sind optimale Bedingungen für MusikerInnen, um sich in ihrem Vortrag gelassen, sicher, frei und selbstbewusst auszudrücken. Instrumentale Fertigkeiten, der Klang des Instrumentes oder der Stimme, Konzentrationsvermögen, künstlerische Ausdruckskraft und kreative Fähigkeiten hängen von körperlicher und seelischer Freiheit ab. Es ist möglich, diese Freiheit (wieder) wachsen zu lassen, indem der Körper lernt sich von Festhaltungen zu lösen und der Atem sich dadurch wieder Raum nehmen kann.

Mit einfach auszuführenden Bewegungsübungen, Druckpunktarbeit und Tönen von Vokalen, entfaltet sich der zugelassene Atem. Dabei wird die Empfindungsfähigkeit und das Körperbewusstsein gefördert, Über- und Unterspannung können wahrgenommen werden, Blockaden können sich lösen, die Haltung mit und ohne Instrument wird durchlässig, flexibel und aufgerichtet, das Musizieren wird leichter, befreiter, kreativer, sparsamer im Kraftverbrauch.

Die Atemarbeit für MusikerInnen dient nicht nur der freien musikalischen Entfaltung, sondern auch der Prävention bzw. der Reduzierung von vorhandenen Problemen.

Workshop-Inhalte

- Haltung und Aufrichtung
- Atemräume erfahren
- Erdung, guter Stand
- Atemrhythmus
- Atemfluss und Durchlässigkeit
- Körperwahrnehmung
- Mein Rücken - Meine Gelenke - Meine Hände
- Erfahrenes auf das Instrument übertragen



Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

Der „Erfahrbare Atem“ ist ein Weg, den Atem bewusst und in seinem natürlichen Fluss zu erfahren. Ein frei fließender Atem wirkt sich stärkend, selbstregulierend und harmonisierend auf das körperliche, geistige und seelische Befinden aus. Es stehen dabei weder das Denken noch der Wille im Vordergrund, sondern das achtsame „Geschehen lassen“ des Atems.

Es kann Ruhe und zugleich Lebendigkeit entstehen. Das Zulassen des natürlichen Atems fördert die Entwicklung von Empfindungsbewusstsein, setzt schöpferische Kräfte frei und eröffnet so neue Möglichkeiten und Blickwinkel.

Workshop für MusikerInnen

„Atem und Bewegung“

Termin: Samstag, 09.09.2023 von 10:00 - 13:00 Uhr und 15:00 -18:00 Uhr
Sonntag, 10.09.2023 von 10:00 - 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: Räumlichkeiten der HMDK Stuttgart, Urbanstraße 25, 70182 Stuttgart

Kursgebühr: 170 Euro

Ohne Verpflegung, nur für aktive Teilnehmer

Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 12 Personen

Anmeldeschluss: Dienstag, 01.08.2023

Kursleitung:

Claudia Stefke-Leuser ist Dipl. Gesangspädagogin und Atempädagogin/Atemtherapeutin für den Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf. Sie ist langjährige Gesangsdozentin an der HMDK Stuttgart und unterstützt als Atemcoach u.a. die Sängerpersönlichkeiten Thomas Hampson und Melanie Diener bei der „Internationalen Opernwerkstatt Waiblingen“ und die renommierte Gesangspädagogin Margreet Honig bei ihren Meisterkursen an der HMDK Stuttgart und bei der Summer Academy auf Schloss Weinberg, Österreich.



Claudia Stefke-Leuser
Atempädagogin

Beethovenstr.39
71729 Erdmannhausen
Tel. +49 (0) 7144 33 28 43
Mob. +49 (o) 176 707 606 41
Email: Stefke-Leuser@web.de
Webseite: www.stimme-atem-seele.de

Verbindliche Anmeldung

Workshop für MusikerInnen – „Atem und Bewegung“ 09.-10. Sept. 2023

(senden per Mail an stefke-leuser@web.de)

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Tel.-Nr.

Email-Adresse

Datum, Unterschrift

Anmelde- und Zahlungsbedingungen

Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular schriftlich an und überweisen Sie innerhalb von 10 Tagen eine Anzahlung von 50,- Euro auf das Konto:

Claudia Stefke-Leuser

Bank: ING

IBAN: DE11 5001 0517 0651 2331 65

Verwendungszweck: „Workshop für MusikerInnen, Name der/s TeilnehmerIn“

Durch die Anzahlung ist Ihr Platz verbindlich reserviert. Der Restbetrag ist bis 14 Tage vor Kursbeginn fällig. Die schriftlichen Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Nach Teilnahme des Workshops kann ein Zertifikat ausgestellt werden.

Widerrufsrecht und Stornobedingungen

Sie können Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ab Anmeldedatum kostenlos widerrufen. Der Widerruf bedarf der Schriftform. Bei einer späteren Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn beträgt die Stornogebühr 50,- €, ab 8 Tagen vor Kursbeginn 100% der Teilnahmekosten. Die Stornogebühr kann entfallen, wenn eine Ersatzperson den Platz einnehmen kann. Sollte ich meinerseits den Kurs absagen müssen, erhalten Sie bereits an mich geleistete Zahlungen voll erstattet.