



606
23

02.03.2023 - 20.04.2023

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung. ONLINE

Musik in Schule und Musikschule

Die Feldenkrais-Arbeit ist eine Investition in Ihre Gesundheit und erweiterte künstlerische Ausdrucksfähigkeit! Sie unterstützt dabei, den eigenen Körper zu spüren, hilft Ihnen bei der Spannungsregulierung und beugt Schmerz, einseitigen Belastungen und Entzündungen vor. Wesentlich ist sie außerdem, um Gesangs- und Instrumentaltechniken zu verfeinern. Mit der Feldenkrais-Arbeit erforschen Sie, wo im Körper eine Bewegung beginnt, welche Körperteile an einer Bewegung beteiligt sind und was dabei wahrnehmbar ist. So erkennen Sie lang geprägte Gewohnheiten in alltäglichen Bewegungsabläufen und beim Musizieren. Vorhandene Begrenzungen lösen sich und neue Abläufe werden möglich. Dies regt die Selbststeuerung an und bahnt den Weg zu Wohlbefinden, Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit.

Bitte bereiten Sie vor: warme, bewegungsfreundliche Kleidung | Iso-Matte o.ä., um bequem auf dem Boden liegen zu können | PC/Smartphone mit Kamera.

Wir nutzen ein Videokonferenzsystem, das die Teilnahme über den Browser ermöglicht. Nach Ihrer Anmeldung und Zahlung erhalten Sie die Zugangsdaten wenige Tage vor dem Kurs per E-Mail.

Falls sich mehr als 15 Teilnehmer*innen anmelden, werden Lehrkräfte der bezirklichen Musikschulen Berlins bevorzugt.

In Kooperation mit der Senatsverwaltung für Kultur und Europa Berlin.

Kursnummer

606/23

Bereich

Musik in Schule und Musikschule

Zielgruppe

Musikpädagog*innen und Musiker*innen

Dozent*in

Linda Schewe

Datum

02.03.2023 - 20.04.2023

Ort

ONLINE

Gebühr

49,00 Euro

für Lehrkräfte der bezirklichen Musikschulen Berlins
(mit Nachweis): 15,00 Euro

Anmeldeschluss

15.02.2023

Kurszeiten

Phase 1

02.03.2023 09:00-10:00

Phase 2

09.03.2023 09:00-10:00

Phase 3

16.03.2023 09:00-10:00

Phase 4

30.03.2023 09:00-10:00

Phase 5

20.04.2023 09:00-10:00

Phase 6

27.04.2023 09:00-10:00

Kursanmeldungen online auf

www.landesmusikakademie-berlin.de