



314
20

Kursnummer

314/20

Bereich

Musik und Instrument

Zielgruppe

Musiker*innen aller Genres

Dozent*in

Michael Benter

Datum

22.08.2020 - 22.08.2020

Ort

Räume der Landesmusikakademie Berlin

Gebühr

43,50 Euro

Anmeldeschluss

07.08.2020

Kurszeiten

22.08.2020 10:00-17:00

Kursanmeldungen online auf

www.landesmusikakademie-berlin.de

22.08.2020 - 22.08.2020

Mit Leichtigkeit musizieren – Alexandertechnik für Musiker*innen

Musik und Instrument

Die Wahrnehmung der eigenen Muskelspannung bei alltäglichen Aktivitäten ist Ausgangspunkt des Kurses: Hier greift die Alexander-Technik als eine effektive Methode, mit deren Hilfe überflüssige Anspannungen wahrgenommen, beseitigt und künftig vermieden werden können. Die Methode lässt sich auch beim Musizieren einsetzen, um eingeübte, aber unangemessenen Bewegungsabläufe und Fehlhaltungen so zu verändern, damit ein stressfreier Umgang mit Stimme oder Instrument möglich wird.