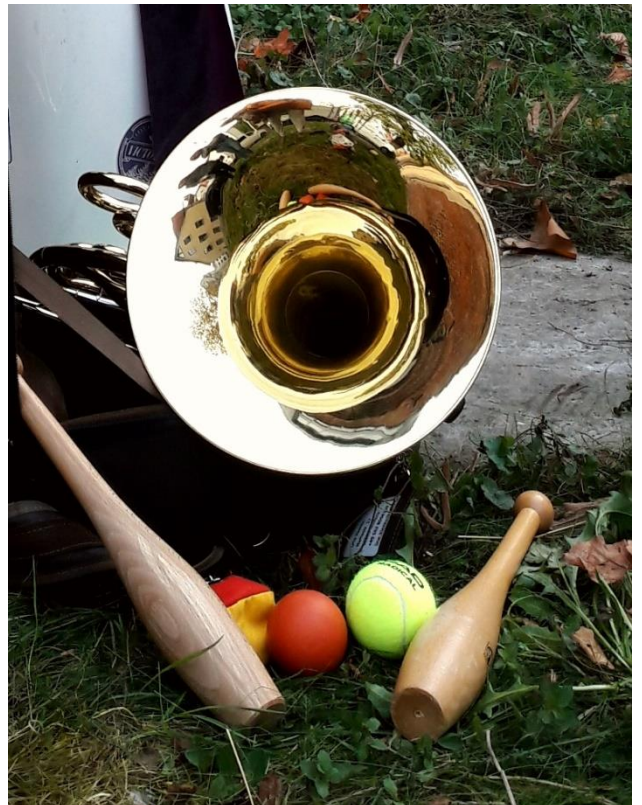


Kunst und Gesundheit



Programm

Sommersemester 2023

Kontakt: Gordana Crnkovic

Tel.: 0171 1726220

mail: kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

Sprechstunde nach Vereinbarung



Seminare und Vorträge aus dem Bereich Kunst und Gesundheit werden im Sommersemester 2023 überwiegend präsent stattfinden.

Die **Vorträge sind öffentlich** und **ohne Anmeldung** zugänglich

Die **Anmeldung** zu den Seminaren 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 präsent.



Termin

25. April 2023 / OE01

17-19Uhr

Florian Ahlborn (Hamburg)

Dipl.-Sprecher / Sprecherzieher

**Mentale Stärke & Auftrittskompetenz
„Alles reine K(I)opfsache!?“**



12. April 2023

11-12Uhr / Orgelsaal

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.



Vortrag offen für alle
10. Juni 2023
10.30-12.30 Uhr / Kapitelsaal

**(nach dem Vortrag ab 13.00 Einzelunterricht mit Anmeldung
unter irmel.weber@berlin.de)**

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)*

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



08. Juni 2023
19-21Uhr / Raum O1 01

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



**Medizinische Ambulanz für
Hochschulangehörige
an der Universitätsmedizin Rostock:
Was leistet sie? Für wen ist sie da?**

Moderne Diagnostik sensibler und motorischer Beschwerden bei
Musiker*innen und darstellenden Künstler*innen

Seminare

Seminare finden im Sommersemester 2023

überwiegend präsent statt

Teilnahme an allen Seminaren nur nach Anmeldung per e-mail an
kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

Online-Workshop



Mirjam Budday

(Hannover)

Yoga

Anmeldung bitte bis zum
16. April 2023

Je nach Anmeldesituation wird es einen Kurs für Anfänger und für Fortgeschrittene geben. Sobald sich alle Interessenten angemeldet haben, kontaktiert Sie die Dozentin zur Terminfindung.

"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.



Seminar

01. Juli 2023

9-18Uhr

Kapitelssal

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

12. Mai 2023

10-13 Uhr

Einführung + Einzelberatung nach Vereinbarung

Dr. med Anke Grell (Hamburg)

Stressbewältigung



Frau Grell bietet während des SoSe 2023 bei persönlichen Anliegen auch individuelle Einzelberatungen online an.

Wer Interesse an einer solchen Beratung hat, wendet sich bitte direkt mit dem Anliegen an Frau Grell: info@musikermedizin-grell.de.

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.

Seminar
12. April 2023
13-19Uhr 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.



Seminar
06./07. Mai 2023
Kapitelsaal

Sa 06.05.23

10-12Uhr/ 17-19Uhr

So 07.05.23 10-15Uhr

Klaudia Hinke (Rostock)

Qigong

Beim Musizieren, in der darstellenden Kunst, beim pädagogischen Arbeiten

werden die Beteiligten mit ihrer ganzen Person gefordert.

So ist es auch beim Praktizieren von Qigong-Übungen.

Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin hilft uns Qigong,

die Gesundheit zu erhalten, uns wieder zu stabilisieren und bereit zu machen

für kommende Aufgaben.

Neben Einzelübungen erlernen wir eine kleine Serie von Bewegungsabläufen.

Dabei können wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren und neue Möglichkeiten

für den Umgang mit unserem Körper, unserem Denken und unserem Innersten entdecken.

Online - Workshop Kommunikationskompetenz

**"Souveräner Umgang mit Konflikten –
warum wir miteinander streiten und wie wir aus der Zankfalle kommen"**

06.06.2023

09:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung bitte bis zum 31.05.2023



Dozentin: Sandra Przybylski
Organisationsentwicklerin M.A., Köln

Ärger machen immer die anderen! Und manchmal stehen wir uns auch selbst im Weg.

Gönnen Sie sich in diesem Workshop den moderierten Blick auf Ihre Konfliktmuster und mögliche Handlungsoptionen zur Klärung Ihrer Konflikte. Wir werfen einen Blick auf die Grundmuster im Konfliktverhalten, entwickeln konstruktive Lösungswege und gewinnen gefühlsmäßig Abstand, um Klarheit und Gelassenheit zu finden.

Bringen Sie gern Ihre aktuellen Streitereien mit (am konkreten Beispiel lässt es sich so viel besser arbeiten) und nehmen Sie praxistaugliche Impulse für die Konfliktbewältigung mit.

Seminar

21. April 2023

10-18Uhr/ Kapitelsaal

Dr.med. Gabriele Rotter
(Berlin)



Körperbalance und Musikphysiologie aus orthopädischer und osteopathischer Sicht

Wie entstehen Verspannungen und schmerzhafte Muskeln beim Musizieren? Was kann man tun und wie kann man vorbeugen?

Aus Sicht der Musikergesundheit, der Orthopädie und Osteopathie erhalten Musikstudierende Hinweise zur Muskelpflege und Körperbalance. Das Seminar wird interaktiv im Wechsel von theoretischen Grundlagen und Übungen mit und ohne Instrument gestaltet. Fragen sind sehr erwünscht.

Nach einem gemeinsamen Seminarteil (bis etwa 12:00 oder 13:00 Uhr) können Einzelberatungen gebucht werden.

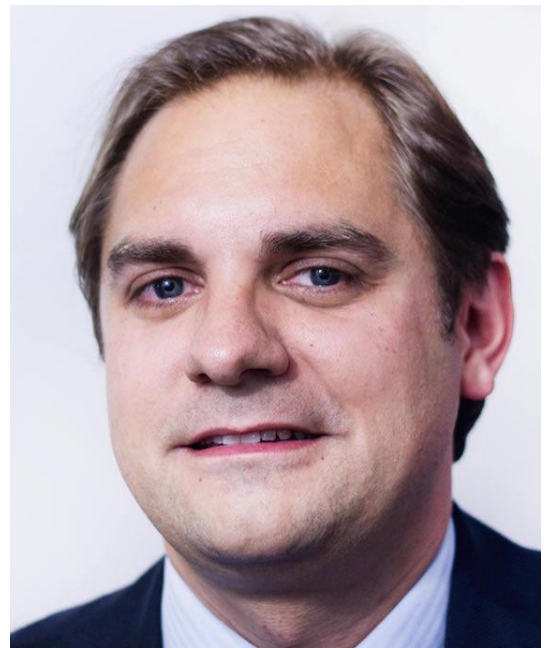
Teilnahme am Seminar nur nach Anmeldung per e-mail an
kunst-gesundheit@hmt-rostock.de.

Seminar

Termin wird noch bekannt gegeben

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



Vortrag offen für alle
10. Juni 2023
10.30-12.30 Uhr / Kapitelsaal

**(nach dem Vortrag ab 13.00 Einzelunterricht mit Anmeldung
unter irmel.weber@berlin.de)**

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)*

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

Feldenkrais-Unterricht
für ausübende und darstellende
Künstler/innen

Hildegard Wind (Bamberg)



23. Juni 2023

Ab 17Uhr Einzelunterricht

24. Juni 2023

Ab 8.30h 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!