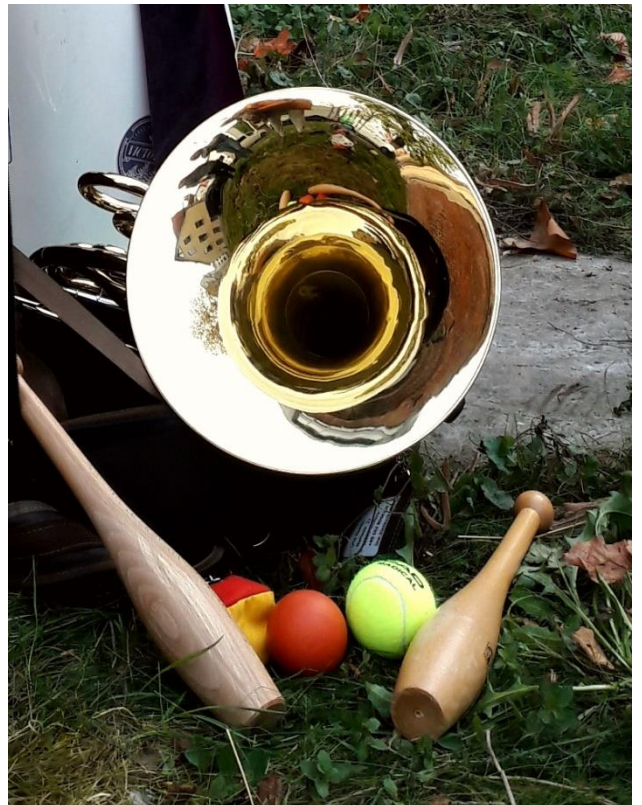


Kunst und Gesundheit



Programm

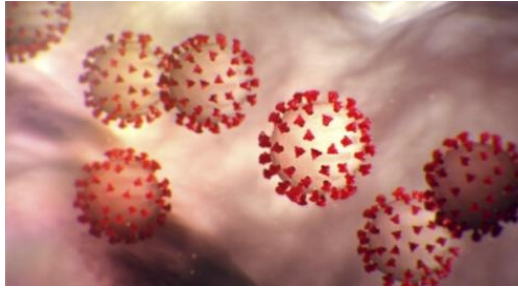
Sommersemester 2022

Kontakt: Gordana Crnkovic

Tel.: 0171 1726220

mail: kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

Sprechstunde nach Vereinbarung



Kunst und Gesundheit in Zeiten von Corona

Seminare und Vorträge aus dem Bereich Kunst und Gesundheit werden im Sommersemester 2022 voraussichtlich **wieder überwiegend präsent stattfinden.**

Die **Anmeldung** zu allen Veranstaltungen 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 voraussichtlich präsent.

Teilnahme bitte mit

Anmeldung per e-mail an

kunst-gesundheit@hmt-rostock.de



26. April 2022

19 Uhr / Kapitelsaal

Florian Ahlborn (Hamburg)

Dipl.-Sprecher / Sprecherzieher

**Mentale Stärke & Auftrittskompetenz
„Alles reine Kopfsache!?“**



02. Juni 22
19 Uhr / Raum S316

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

**Modernes neurologisches Assessment sensibler und
motorischer Beschwerden bei Musikern und
darstellenden Künstlern**



24. Juni 2022

17Uhr Uhr / Orgelsaal

Dr. med. Gabriele Rotter, MSc (Berlin)

Körperbalance und Musikphysiologie

aus orthopädischer und osteopathischer Sicht

Frau Dr. med. Rotter ist Osteopathin und Fachärztin für Orthopädie
und *wissenschaftliche Mitarbeiterin am Berliner Centrum für Musikermedizin (BCMM)*,
Hochschulambulanz für Naturheilkunde und
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin

Seminare

Alle Seminare finden im Sommersemester 2022

voraussichtlich überwiegend präsent statt

Teilnahme an allen Seminaren nur nach

Anmeldung per e-mail an

kunst-gesundheit@hmt-rostock.de



Workshop

26. Juni 2022

11-18Uhr / Kapitelsaal

Mirjam Budday

(Hannover)

Yoga

je nach Anmeldesituation wird es einen Kurs für Anfänger und für Fortgeschrittene geben

"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

19. Juni 2022 / 10-18Uhr

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

29./30. April 2022

Einführung + Einzelberatung nach Vereinbarung

Dr. med Anke Grell (Hamburg)

Stressbewältigung



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.

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

Seminar

06. April 2022

10-13 / 14-17Uhr 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

21./22. Mai 2022

29. Mai 2022

21.05. 10-12Uhr/ 18-20Uhr

22.05. 10-12Uhr / 18-20Uhr

29.05. 10-13Uhr

Kapitelsaal

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
"Sie müssen nicht alles glauben,
was Sie denken."**

14.06.2022

09:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung bitte bis zum 30.04.2022

**Dozentin: Sandra Przybylski,
Organisationsentwicklerin M.A., Köln**

Gönnen Sie sich in diesem Workshop den moderierten Blick auf Ihre Gedanken, Ihre Bewertungs- und Kommunikationsmuster. Bringen Sie Fragen zu konkreten Themen aus Ihrem Hochschulalltag ein und nehmen Sie praxistaugliche Impulse zu wirkungsvoller Kommunikation mit – ganz nach dem Motto "Sie müssen nicht alles glauben, was Sie denken."

Dieser Online-Workshop zur Steigerung der Kommunikationskompetenz bietet den Teilnehmenden Einblick in die Grundlagen der Theorien der Kommunikationspsychologie, deren Anwendung im sozialen und beruflichen Kontext sowie Techniken für wertschätzendes Feedback.

Seminar
25. Juni 2022

10-18Uhr

und Einzelberatung nach Vereinbarung



Dr.med. Gabriele Rotter (Berlin)

**Körperbalance und Musikphysiologie aus
orthopädischer und osteopathischer Sicht**

Bis zu 90% der Musikstudierenden bemerken Beschwerden im Bewegungssystem im Zusammenhang mit dem Musizieren. Musikermedizinisch werden eine Optimierung der Körperbalance und Übepaxis empfohlen.

Teilnahme am Blockseminar nur nach Anmeldung

per e-mail an kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

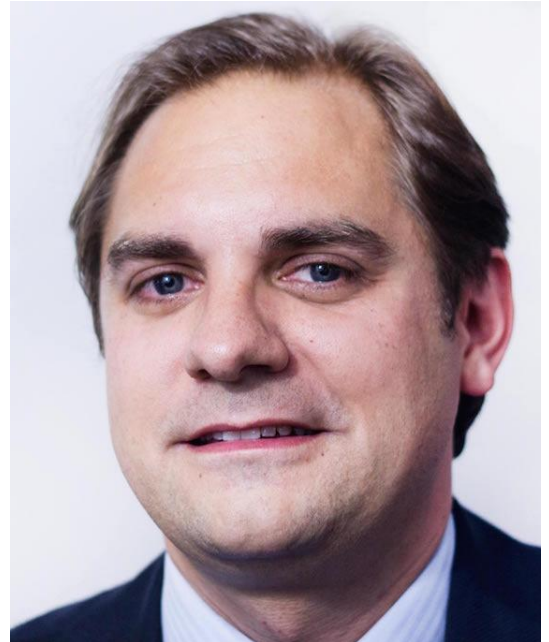
Inhalte: Gewichtung auf Orthopädie, Manuelle Medizin und Osteopathie, dabei auf Muskelphysiologie, Rückenschule und funktionelle Beschwerden. In einem praktischen Teil wird gemeinsam geübt.

Online-Seminar

04. Juni 2022

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



18. Juni 2022 // 10.30-13.30 Uhr Kapitelsaal

Irmel Weber (Berlin)

Lehrerin für F.M. Alexander-Technik / Berlin

Präsenz – Aufrichtung – Leichtigkeit

Intelligente Selbststeuerung mit der F.M. Alexander-Technik

Eine Einführung 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)**

Am Nachmittag gibt es die Möglichkeit eine Einzelstunde zu buchen.

Dieses Angebot gilt vorzugsweise für Studierende mit Vorkenntnissen in der Alexander-Technik.

Die Stunden finden statt um 14.00 // 14.45 // 15.30 // 16.15 // 17.00 // 17.45 // 18.30

Seminar

10. Mai 2022 (15.30—19.30Uhr)

11. Mai 2022 (8.30 – 12.30Uhr)

Kapitelsaal

Hildegard Wind (Bamberg)



Feldenkrais

für ausübende und darstellende Künstler

Einzelunterricht

Hildegard Wind (Bamberg)

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!