

Kunst und Gesundheit



Programm

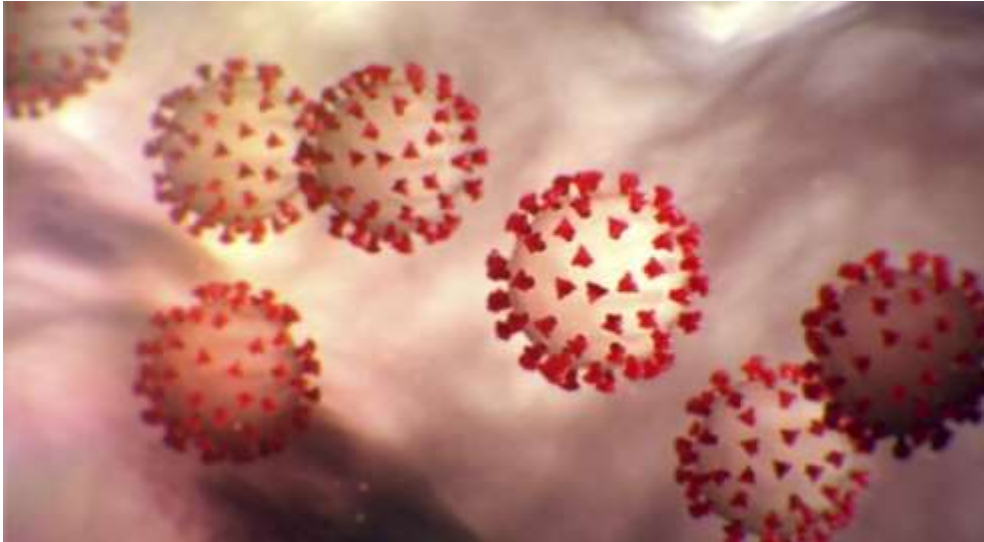
Wintersemester 2021/22

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 WS 2021/22 voraussichtlich unter Vorbehalt **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



19. Oktober 21

19 Uhr / Raum wird noch bekannt gegeben

Florian Ahlborn (Hamburg)

Dipl.-Sprecher / Sprecherzieher

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



03. November 2021

19 Uhr / 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.



09. Dezember 21
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**

Seminare

Alle Seminare finden im WS 21/22

voraussichtlich überwiegend präsent statt

Teilnahme an allen Seminaren nur nach

Anmeldung per e-mail an

kunst-gesundheit@hmt-rostock.de



Workshop

Termin 08. Januar 22

10-18Uhr / 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

Termin noch in der Planung

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

Termin noch in der Planung

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

Termin 04. November 21

10-15Uhr / 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.



Online – Workshop Kommunikationskompetenz

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

11. Januar 22

9.30-14.30Uhr

Anmeldung bitte bis zum 31.12.2021

**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

11. Dezember 21

11-16Uhr/ S316

**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



Einzelunterricht

Seminar

20. November 21

10.30-18.30Uhr / Kapitelsaal

Irmel Weber (Berlin)

Präsenz- Aufrichtung- Leichtigkeit Intelligente Selbststeuerung mit der Alexander-Technik

Einzelunterricht mit **Irmel Weber, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik** / Berlin
Mehr Information erwünscht – bitte unter irmel.weber@berlin.de nachfragen

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)

Das Angebot richtet sich an Alle, die die Alexander-Technik kennenlernen oder ihre Kenntnisse und Erfahrungen in praktischer Anwendung vertiefen wollen.
Die Einzelstunden können flexibel während der Dauer des Sommersemesters gebucht werden.

Das zu Verfügung stehende Kontingent an Unterrichtsstunden umfasst 11 Einzelstunden = maximal 11 TeilnehmerInnen.

Seminar

26. oder 27. Oktober 21

10-18Uhr /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.

Zum Ablauf: Mir stehen im SoSe 2021 insgesamt 11 Unterrichtsstunden zur Verfügung. Nach rechtzeitig eingehender Anmeldung werde ich eine Doodle-Liste verschicken an alle Teilnehmer/innen. Unterrichts-Termine sind voraussichtlich -----?. Sollte es da für jemanden nicht passen, könnte notfalls auch individuell ein anderer Termin vereinbart werden. Um frühzeitige Anmeldung wäre ich dankbar, damit es sich besser planen lässt. Sollten vorab Fragen sein, bin ich gerne unter info@musikerfeldenkrais.de zu erreichen. Ich freue mich schon sehr auf Euch/Sie und schicke herzliche Grüße aus Bamberg!