

3-JÄHRIGE FELDENKRAIS-FORTBILDUNG FÜR MUSIKPÄDAGOGEN

Für Instrumental- und Gesangslehrer beginnt im Januar 2012 eine 3-jährige Feldenkrais-Fortbildung. Sie findet an der Musikschule Waghäusel sechs Mal im Jahr jeweils an einem Samstagvormittag statt. Die Termine bis zum Januar, siehe Organistorisches, sind zum Kennenlernen. Danach ist eine feste Gruppe geplant. Neben dem intensiven praktischen Lernprozess werden auch die grundlegenden Konzepte und Leitideen für das Lernen von Bewegung vorgestellt.

*„Es ist bemerkenswert, wie gut die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelten Denkansätze und praktischen Verfahren mit den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung im Einklang stehen.“
Prof. Gerald Hüther, Gehirn- und Präventionsforscher zur Feldenkrais-Methode*

„... Durch die Feldenkrais-Arbeit lerne ich, langsam ein neues und ganzheitlicheres Körperbewusstsein zu entwickeln. Z.B habe ich erfahren, wie wesentlich die Verbindung der Arme mit dem Rücken und dem Becken ist. Das hat sehr positive Auswirkungen auf das Körpergefühl beim Bratschespielen, was durch alleiniges Üben am Instrument nicht erreichbar ist. Ich kann „Es“ beim Musikmachen noch mehr machen lassen und spiele mit viel weniger Energieaufwand.t.“

U. Hirsch, Bratschistin an der Oper Frankfurt

DIE FELDENKRAIS-METHODE

ist eine somatische, d.h. körperorientierte Lernmethode. Sie wird in allen Bereichen, in denen es um das Lernen von natürlichen, funktionalen Bewegungsmustern und der Optimierung der Körperhaltung geht, angewandt - in der Medizin, in der Pädagogik und vor allem auch als wertvolle Bereicherung des Instrumental- und Gesangsunterrichts. Ich sehe die Feldenkrais-Methode als eine Erweiterung der Kompetenzen und nicht als Wundertechnik.

In einem anspruchsvollen Lernprozess lernt jeder in seiner Weise, in seinem Tempo mit sich sensibler und wirksamer umzugehen. Durch das Experimentieren mit natürlichen, grundlegende Bewegungen wird die Körperhaltung verbessert und die Atmung flexibler (Leistungssteigerung und Prävention). Jeder kann die Erfahrungen auf individuelle Weise beim eigenen Musikmachen und Unterrichten umsetzen. Genaue Inhalte schicke ich gerne mit E-Mail zu.

LEONHARD THOMAS

Ich unterrichte die Feldenkrais-Methode seit 1988 in eigener Praxis. SchülerInnen sind Musiker und Menschen mit Problemen und Beschwerden des Bewegungsapparats. Außerdem habe ich 25 Jahren Erfahrung als Cellolehrer, unter anderem an der Musikschule Waghäusel. Zur Zeit begleite ich am Feldenkrais-Zentrum-Heidelberg als erfahrener Praktiker Feldenkrais-Studenten in ihrer 4-jährigen Feldenkrais-Ausbildung.

Ausführliche Informationen: www.thomas-feldenkrais.de oder Tel.06221-654 573

ORGANISATORISCHES

- Der Termin am 28.Jan.2012 ist zum Kennenlernen; danach ist eine feste Gruppe geplant.
- Zeit: 9.45 Uhr bis 13 Uhr mit einer Pause von 15 Minuten
- Ort: Musikschule Waghäusel
- Gebühr für einen Vormittag: 30€, von der Steuer absetzbar
- Zielgruppe: Instrumentallehrer und Gesangslehrer, max. zehn Teilnehmer
- Mitzubringen: bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Yogamatte
- Verbindliche Anmeldung: E-mail oder Tel. 06221-654 573