

**Herr Ralf Ziegler**, Feldenkrais-Pädagoge aus Urbar führt dieses Schuljahr im Rahmen unserer Ganztagschule ein Projekt zur „Feldenkrais-Methode“ durch.

Zum Auftakt bietet er für seine Projektgruppe und für alle interessierten Schüler/innen, Eltern und Lehrer/innen des Landesmusikgymnasiums einen Einführungsworkshop an:

# ***Feldenkrais für Musiker***

## ***Instrumentalspielbezogene Körperwahrnehmung zur Vermeidung berufsbedingter Beschwerden bei Musikern***

Die größten Probleme bei „Berufs“-Musikern liegen im Zusammenspiel von Muskeln und Skelett, also in der Organisation des Nervensystems. Hier setzt die Bewegungslehre des Naturwissenschaftlers und Neurologen Dr. Feldenkrais an, die für jedes Niveau die Möglichkeit bietet, die eigene Körperwahrnehmung und den Einsatz von Bewegungen zu präzisieren.

Dabei wird dem feinen Zusammenspiel von Muskulatur, Skelett und Nervensystem nachgegangen und die Aufmerksamkeit für den Körper so gezielt geschult, dass einschränkende Bewegungsmuster und Gewohnheiten erkannt und verändert werden können.

Flexibilität, Atmung, Koordination und Effizienz lassen sich mit bemerkenswert geringem Aufwand optimieren und dadurch Überlastungen begegnen und vorbeugen, das Musizieren lässt sich verbessern und das Lernen erleichtern.

**Termin:** Samstag, 30. September 2006, 10<sup>00</sup> Uhr bis 17<sup>30</sup> Uhr

**Ort:** Landesmusikgymnasium, Kaminzimmer des Internats

**Kosten:** 30€ je Teilnehmer/in

In der Kursgebühr sind kalte und warme Pausengetränke, ein Obstkorb und Gebäck enthalten.

Für ihre Mittagsverpflegung müssen die Teilnehmer selbst sorgen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke/Iso-Matte und warme Socken mitbringen.

**Anmeldung** bis spätestens 27.09.

im Sekretariat durch Bezahlung der Teilnahmegebühr.