



Freiheit in der Bewegung

Den Körper bewusst wahrnehmen
Den Boden für eine disponierte Körperhaltung bereiten
Freiheit im Spiel gewinnen

Tageskurse für Musiker/innen und weitere Interessierte

Dispokinesis - Die ganzheitliche Körperschulung
www.ganzgeige.ch

ganzgeige.ch



Das Kurs-Angebot

In vier Modulen machen sich die Kurs-Teilnehmenden mit Grundübungen der Dispokinesis vertraut und vertiefen ihre Kenntnisse mit Übungen, die das jeweilige Kursthema betreffen. Die Module können einzeln oder als ganzes Paket besucht werden.

| | | |
|-----------------------|---|------------------------------------|
| Modul 1 | Präsenz im entscheidenden Moment | Samstag, 05. Mai 2018 |
| Modul 2 | Fingerfertigkeit & Geläufigkeit | Samstag, 01. September 2018 |
| Modul 3 | Gesunder Rücken - Freie Schultern | Samstag, 03. November 2018 |
| Modul 4 | frei atmen | Samstag, 02. März 2019 |
| Zeit & Ort | Die Kurse finden von 10-16 Uhr im Bewegungsraum backside in Bolligen in unmittelbarer Nähe von Bern statt (15 Min. vom Bahnhof Bern). | |
| Preise | Fr. 190.- für das erste besuchte Modul Fr. 140.- ab dem zweiten Modul | |

Dispokinesis

Verspannungen, Auftrittsängste, Lagewechsel-, Vibrato- oder Klangprobleme, Schwierigkeiten beim Ansatz, bei der Atmung oder bei der Geläufigkeit sind meistens auf grundlegendere Ursachen bei der Körperwahrnehmung und der Körperhaltung zurückzuführen.

Die Dispokinesis setzt hier mit einer ganzheitlichen Haltungs-, Ausdrucks- und Bewegungsschulung an, die speziell für Musizierende entwickelt worden ist. Sie dient der feinmotorischen Entwicklung, der Prävention von Überbelastungen und dem Mentaltraining.

Durch aufmerksame Selbstwahrnehmung lernen die Kurs-Teilnehmer/innen, wie sie über ihre Bewegungen verfügen können und damit Souveränität gewinnen.

Dispokinesis: Über die eigenen Bewegungen (kinesis) verfügen (disponere).

Franziska Huber

Ich habe an der Musikhochschule Bern Geige studiert (Lehr- / Konzertdiplom) und in Deutschland die zertifizierte Ausbildung in Dispokinesis abgeschlossen. Konzert-, Unterrichts- und Kurstätigkeit seit 2001.

backside | Dorfmarit 11 | 3065 Bolligen
www.ganzgeige.ch | franziska@ganzgeige.ch
076 421 98 99



Modul 1 | Präsenz im entscheidenden Moment

Sa, 05. Mai 2018

Lampenfieber wird oft als Verlust von Sicherheit und Kontrolle empfunden. Die Stressreaktionen binden das Potential des Einzelnen zurück. Wie Sie diesen besonderen Zustand vor einem Auftritt, einem Referat oder einem Vorstellungsgespräch für sich nutzen, souverän bleiben und Ihre Fähigkeiten voll ausschöpfen können, ist Gegenstand dieses Kurses. Körperübungen der Dispokineses machen hemmende Gewohnheiten bewusst und verändern sie. So können Sie ein Selbstwertgefühl entwickeln, das auch in herausfordernden Situationen trägt. Und Sie gewinnen an Auftrittskompetenz.

Foto: Bernd Schmidt | pixelio.de

Modul 2 | Fingerfertigkeit und Geläufigkeit

Sa, 01. September 2018

Wie setzen Sie Ihren Körper ein, damit Ihre Finger ungehindert spielen können? Die Geläufigkeit verbessern Sie nicht allein durch Fingerübungen, sondern indem Sie den Körper als Ganzes berücksichtigen. In diesem Kurs können Sie durch Dispokineses Übungen ohne und mit Instrument entdecken, wie Sie Ihre Körperhaltung gezielt für das freie Spiel nutzen können. Und in einem zweiten Schritt erhalten Sie Impulse und Übungen für Ihre Feinmotorik.

Modul 3 | Gesunder Rücken - Freie Schultern

Sa, 03. November 2018

Schränken Verspannungen oder Schmerzen im Rücken-, Schulter- oder Nackenbereich Ihren musikalischen Ausdruck ein? Wird dadurch auch Ihr Wohlbefinden an der Arbeit oder im Alltag beeinträchtigt?

Dispokineses-Übungen helfen Ihnen, im unteren Körperbereich dynamische Stabilität zu erlangen, damit Sie sich in der oberen Körperhälfte frei bewegen können.

Modul 4 | frei atmen

Sa, 02. März 2019

Ob Sie als Sängerin oder Bläser auftreten, ob Sie eine Rede halten oder auf der Bühne stehen: Der Atem ist für das Gelingen Ihres Auftritts und für Ihr Wohlbefinden ganz allgemein von zentraler Bedeutung. An diesem Kurs lernen Sie, mit Dispokineses-Übungen unterschiedliche körperliche Spannungszustände wahrzunehmen und damit zu einer disponierten sowie präsenten Körperhaltung zu finden. Diese bildet die Grundvoraussetzung dafür, dass Ihr Atem frei fließen kann.

Anmeldetalon

Anmeldung per Talon oder Mail bis spätestens 1 Woche vor dem Kursdatum.

Modul 1 | Präsenz im entscheidenden Moment Modul 2 | Fingerfertigkeit

Modul 3 | Gesunder Rücken - Freie Schultern Modul 4 | frei atmen

Vorname, Name

Mail-Adresse

Adresse

Telefonnummer

PLZ, Ort

Handynummer