



# Freiheit in der Bewegung

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

## Tageskurse und Weiterbildungen für Ihre Schule

ganzgeige.ch



Dispokinesis  
Die ganzheitliche Körperschulung  
speziell für Musiker/innen und Instrumentallehrer/innen  
[www.ganzgeige.ch](http://www.ganzgeige.ch)

## Dispokineses

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 Dispokineses 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.

Foto: Bernd Schmidt | pixelio.de

## Weiterbildungs-Angebote für Instrumentalisten und Sänger/innen

### Weiterbildungsworkshops für Lehrer/innen an Musik- und Hochschulen

In Absprache mit der Schulleitung und dem Lehrkörper legen wir einen thematischen Schwerpunkt fest. Die Kurs-Teilnehmenden lernen zum gewählten Thema Übungen der Dispokineses kennen, die sie auch im Unterricht einsetzen können. Die Kurse können direkt an Ihrer Schule oder im Bewegungsraum backside in Bolligen bei Bern stattfinden.

Mögliche Module: Präsenz im entscheidenden Moment - Auftrittskompetenz, Fingerfertigkeit und Geläufigkeit, Gesunder Rücken - Freie Schultern, frei atmen, oder je nach Vereinbarung.

### Individuelle Tageskurse für Musizierende und Lehrkräfte

Die Lehrkräfte Ihrer Schule besuchen im Rahmen ihrer Weiterbildung individuell einen der Tageskurse meines Angebots.

**Franziska Huber | [www.ganzgeige.ch](http://www.ganzgeige.ch) | 076 421 98 99 | [franziska@ganzgeige.ch](mailto:franziska@ganzgeige.ch)**

Ich habe an der Musikhochschule Bern Geige studiert und in Deutschland die zertifizierte Ausbildung in Dispokineses abgeschlossen. Konzert-, Unterrichts- und Kurstätigkeit seit 2001.