

# Fingerfertigkeit und Geläufigkeit

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

**Tageskurs**  
**Sa, 31. August 2019**

Dispokinesis - Die ganzheitliche Körperschulung  
[www.ganzgeige.ch](http://www.ganzgeige.ch)

[ganzgeige.ch](http://ganzgeige.ch)



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 Dispokinesis 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.

## **Modularer Kurszyklus**

Der Kurs ist Teil eines modular aufgebauten Dispokinesis-Kurszyklus'.

Die Module können einzeln oder als Paket besucht werden.

Weitere Module: Präsenz im entscheidenden Moment, Gesunder Rücken - Freie Schultern, frei atmen.

### **Zeit & Ort**

Die Kurse finden jeweils 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 Kurs-Modul | Fr. 140.- ab dem zweiten Modul

### **Anmeldung**

bis eine Woche vor dem Kursdatum möglich.

**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 (Lehr- / Konzertdiplom) und in Deutschland die zertifizierte Ausbildung in Dispokinesis abgeschlossen. Konzert-, Unterrichts- und Kurstätigkeit seit 2001.