

## SEMINARE und KURSE

### MUSIKPHYSIOLOGIE – ASPEKTE DER MUSIKERGESUNDHEIT

(=Modul Musikphysiologie 1)

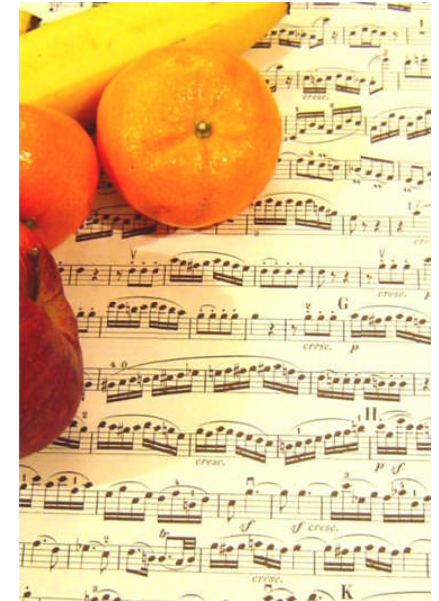
*Für alle Studierenden, die das Modul Musikphysiologie 1 benötigen, sowie für alle weiteren Interessenten!*

**Dozentin:** Prof. Dr. M. Schuppert

**Beschreibung:** Vermittelt die körperlichen und mentalen Grundlagen des Musizierens, die Vorbeugung von Überlastungen und den Umgang mit schmerzhaften Beschwerden, Stress und Auftrittsängsten

**Termine:** **Donnerstags, 13:30 – 15:00 Uhr, Beginn am 13.10.2011**

**Raum:** Neustadt 20, Raum EG 1



### STRESS BEWÄLTIGEN – SICHER AUFTRETEN

*Für Interessenten aller Studiengänge! Anrechenbar als Modul Musikphysiologie 2*

**Dozentin:** Prof. Dr. M. Schuppert und B. Dahlhaus (Dipl.-Mus., Dipl.-Coach)

**Beschreibung:** Vermittelt Methoden der Stressbewältigung im Alltag und im Musiker-Beruf. Erlernen und Üben der Progressiven Muskelentspannung. Physiologische Prinzipien des Übens, Mentales Training, entspannende Körperübungen. Probeauftritte mit Video-Feedback (sofern Wunsch der Teilnehmer)

**Termine:** **Donnerstags, 11:30 – 13:00 Uhr, Einführung am 13.10.2011**

**Raum:** Neustadt 20, Raum EG 1

⇒ ⇒ ⇒ Fortsetzung

## **STIMMPHYSIOLOGIE I**

(=Modul Stimmphysiologie I)

**Dozent:** Hans-Peter Bendt

**Beschreibung:** Die Funktion der menschlichen Stimme theoretisch und mit praktischen Beispielen. Für alle Sänger und Interessierte.

**Termin:** Donnerstags, 08:15 – 09:00 Uhr

**Raum:** Schubertplatz, Raum 20

## **STIMMPHYSIOLOGIE II**

### **Angewandte Stimmphysiologie und Gesangsphoniatrie**

(=Modul Stimmphysiologie II)

Für alle Studierenden, die das Modul Stimmphysiologie 2 benötigen, sowie für alle Studierende und Dozenten, die Interesse an den Grundlagen der Stimmgesundheit haben!

**Dozenten:** Prof. Dr. med. W. Seidner / Dr. med. D. Verges, Bad Lippspringe

#### **2-tägiges Blockseminar!**

**Termin:** Dienstag, 11.10. 2011, 10:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 15:00 Uhr  
Mittwoch, 12.10.2010, 10:00 – 12:30 Uhr und 13:30 - 15:00 Uhr

**Raum:** Schubertplatz, Raum 20 (am 11.10.), Schubertplatz, Raum 19 (am 12.10.)

**Bitte Anmeldung über das Zentrum für Musikergesundheit (e-mail: [m.schuppert@gmx.de](mailto:m.schuppert@gmx.de), Tel.: 05231 - 3077364)**

**Bitte beachten Sie: Dieses Modul findet nur 1 x jährlich statt! D.h. keine Stimmphysiologie 2 im Sommersemester 2012!**

⇒ ⇒ ⇒ Fortsetzung

## SONDERSEMINARE:

### Stressbewältigung

#### Kompaktseminar für Tonmeister-Studierende

**Kursbeschreibung:**

Was ist „Stress“? Stressreaktionen auf verschiedenen Ebenen und manche Folgen. Allgemeine Tipps zur Stressbewältigung. Längerfristige Maßnahmen. Akutmaßnahmen. „Gedankenspiele“: stressverstärkende und stressmindernde Gedanken

**Dozentin:** Prof. Dr. M. Schuppert

**Termine:** Mittwoch, 12. Oktober 2011, 17:00 – 18:30 Uhr

**Raum:** ETI, Großer Seminarraum

---

### Vom Lampenfieber zur Auftrittsangst

#### Kompaktseminar für Schulmusikstudierende

**Kursbeschreibung:** Weshalb braucht man Lampenfieber? Wann wird es zur Auftrittsangst? Woran kann es liegen? Was sollte man nicht dagegen tun? Was kann man tun? Über kurz-, mittel-, und langfristige Strategien.

**Dozentin:** Prof. Dr. M. Schuppert

**Termine:** Mittwoch, 23. November 2011, 15:30 – 17:00 Uhr

**Raum:** PH 46

---