



Haltung – verstehen und erleben

- > Studierende
- > Musiker*innen und Musikpädagog*innen
- > weitere Interessierte

„Sitz gerade!“, „Achte auf deine Haltung!“
Diese Aufforderungen kennen wir alle und geben unser Bestes gerade zu sitzen, optimal zu stehen, das Instrument ordentlich zu halten, dabei richtig zu atmen, die Intonation zu halten, technisch präzise zu spielen, dem Dirigat akkurat zu folgen und gemeinsam zu musizieren.

Alles gleichzeitig, konzentriert und musikalisch umzusetzen ist ambitioniert. Es grenzt beinahe an das Unmögliche. Denn das Gehirn ist in seiner Konzentrationsfähigkeit auf wenige Fokusse begrenzt. Zu Recht stellt sich hier die Frage: wie lässt sich dann eine optimale Haltung in das Musizieren integrieren?

Bei der Suche nach Antworten auf diese und weitere Fragen hilft uns die Oboistin und Physiotherapeutin Sophie Stahl in ihrem Workshop.

Inhalte:

- theoretisch verstehen, was eine gesunde Haltung ausmacht
- praktisch die eigene Haltung reflektieren und mit Übungen neu erleben
- Schmerzen lernen zu verstehen
- Hintergründe und Ideen für ein sinnvolles Übe- und Ausgleichsmanagement
- Raum für individuelle Fragen mit und ohne Instrument

Donnerstag, 25. Mai 2023

14:00 – 17:00 Uhr, Kuppelsaal (Willi-Hofmann-Str. 5)
Teilnahme-Entgelt für Externe: 39,- Euro
Studierende und Mitglieder der HfM Detmold: kostenfrei
Anmeldung spätestens am 10. Mai
Studierende: Anmeldung über LSF
Externe: Anmeldung über www.hfm-detmold.de/L3Musik
Kontakt für Rückfragen:
gabriele.depner@hfm-detmold.de
Tel. 05231 / 975-821



Sophie Stahl

Sophie Stahl ist Musikerin und Physiotherapeutin. Als freiberufliche Oboistin konzertiert sie in Orchestern u.a. in NRW und Berlin. Als praktizierende Physiotherapeutin behandelt sie in der Praxis in Essen Werden. Sie leitet Workshops und Coachings für Musiker*innen deutschlandweit als auch online.
www.sophiestahl.de

L³Musik

Zentrum für Lebenslanges Lernen in der Musik

www.hfm-detmold.de/L3Musik

Musikergesundheit

Zentrum für Musikergesundheit

www.hfm-detmold.de/musikergesundheit