

„Klavier-Wellness“ in Heek vom 11. bis 15. Juli 2016

Klavierspielen bedeutet für viele Menschen erfüllende Freizeitbeschäftigung, Herausforderung und Entspannung gleichzeitig. Erstmals bietet die Landesmusikakademie NRW Amateurpianisten unabhängig vom Stand ihres Könnens vom 11. bis 15. Juli 2016 eine Woche rund um die Tasten an. Die drei Klavierdozenten Markus Wenz (Berlin), Christoph Scherer (Coesfeld) und Antje Valentin (Heek) ergänzen sich und sind sowohl in der Klassik als auch in Jazz, Rock und Pop bewandert.

Wie können schwierige Passagen bei Beethoven, Chopin, Schubert oder anderen Klassikern erarbeitet werden? Wie können nach Gehör Popsongs gespielt werden? Verschiedenste Ansätze zum Klavierspielen mit und ohne Noten, nach Gehör, improvisierend oder anhand von Leadsheets werden je nach Interesse der Teilnehmenden behandelt. Zusammenspiel ist mit zwei, vier und sechs Händen möglich. Vorträge, Gesprächsrunden und praktische Erprobungen zur Technik des Klavierspiels, dem Umgang mit Leadsheets und musikhistorischen Fragen ergänzen die Woche.

Als Zusatzdozentin bietet Katrin Winkler aufbauende kurze Workshops zur Körperarbeit mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung, Lampenfieber und Auftrittstraining an. Die Teilnehmenden erhalten täglich Unterricht in verschiedenen Konstellationen (einzeln oder in Gruppen). Sie können durchgehend bei einem Lehrer bleiben oder zwischen den unterschiedlichen Pädagogen mit ihren jeweiligen Schwerpunkten wechseln. Ausreichend Klaviere, Flügel und Keyboards stehen zum Üben zur Verfügung, Übernachtung und Verpflegung sind an der Landesmusikakademie NRW möglich.

Ausgehend vom individuellen Stand des Könnens soll im Verlauf der Woche jeder seine Fähigkeiten am Instrument in Wohlfühlatmosphäre zu erweitern. Ein Eröffnungskonzert der Dozenten und ein internes Abschlusskonzert rahmen die Woche ein.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.landesmusikakademie-nrw.de. Gern werden Kursunterlagen zugesandt, bitte rufen Sie uns an: 02568 9305-0.

Progressive Muskelentspannung. Kurs für Anfänger und PME-Erfahrene

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson zählt zu den schnellen Entspannungsmethoden, bei der durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Das Verfahren ist leicht zu erlernen, und bereits nach einmaligem Üben kann man die wohltuende Wirkung der Entspannung spüren. Der Ansatzpunkt der PME beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Je mehr ich meine Muskeln entspanne, desto ruhiger werde ich, und je ruhiger ich werde, desto mehr entspannen sich meine Muskeln usw. Mit der Verbesserung der Körperwahrnehmung lassen sich Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung, wie Herzklopfen, Zittern oder Schwitzen gezielt reduzieren und Muskelverspannungen aufspüren und lockern. Die Teilnehmer lernen in dem dreiteiligen Kurs die PME kennen und anzuwenden. Bitte auf bequeme Kleidung achten, evtl. Socken mitbringen. Geübt wird im Sitzen und im Stehen.

Klopfen gegen Lampenfieber. Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe bei belastenden und unangenehmen Gefühlen

Seit einigen Jahren sorgt eine körperorientierte Technik für Aufmerksamkeit, die unter dem Begriff „Klopfen“ bekannt wurde. Sie geht auf die sogenannte Energetische Psychologie zurück und hat sich als ausgesprochen wirksame und nützliche emotionale Selbsthilfe erwiesen. Das „Klopfen“ ist leicht zu erlernen und beruht auf einem einfachen Prinzip. Während man gerade unangenehme Gefühle wie Stress, Ärger, Angst oder Hilflosigkeit empfindet, „beklopft“ man bestimmte Akupunkturpunkte. Dabei werden dezidierte Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern. Das Vorgehen führt schnell zu einer spürbaren Entspannung und Beruhigung, belastende Gefühle werden aufgelöst. Die Teilnehmer lernen die Klopftechnik nach Dr. Michael Bohne kennen und anzuwenden.

Fit für den Auftritt. Auftrittstraining

Die Auftrittssicherheit zu stärken und Nervosität, Unsicherheit und Angst beiseite zu räumen, sind Ziele des zweiteiligen Auftrittstrainings. Die Teilnehmer lernen Techniken aus dem Mentaltraining und der energetischen Psychologie für ein effizientes Stressmanagement kennen und wenden diese während des Workshops bei Auftrittsübungen gezielt an. Da die Techniken direkt auf das Gefühlszentrum einwirken, lassen sich belastende Gefühle schnell reduzieren und Unsicherheit in positive Gefühle und Überzeugungen verwandeln. Gleichzeitig trainieren die Teilnehmer den wertschätzenden Umgang mit sich selbst – vor allem bei vermeintlichen Schwächen und Fehlern. Teilnehmen können maximal 10 Personen, die den Workshop „Klopfen gegen Lampenfieber“ besucht haben.

Foto: Vierhändiges Klavierspiel an einem der Flügel in der Landesmusikakademie NRW (Sabine Lahl)

Ansprechpartnerin der Landesmusikakademie NRW:
Sabine Lahl, M.A.
Medienreferentin
Landesmusikakademie NRW „Burg Nienborg“ in Heek / Kreis Borken e.V.
Steinweg 2
48619 Heek-Nienborg
Tel. +49(0)2568 9305-18
Fax +49(0)2568 1062
lahl@landesmusikakademie-nrw.de
www.landesmusikakademie-nrw.de