
Fachgebiet „Musik & Gesundheit“ der Landesmusikakademie NRW startet mit drei Tageskursen in Heek

Musikergesundheit ist ein Thema, dem immer größere Bedeutung zukommt. Diese Entwicklung greift die Landesmusikakademie NRW mit ihrem neuen Fachgebiet „Musik und Gesundheit“ auf. Sie wendet sich damit sowohl an Amateur- als auch Profimusikerinnen und -musiker sowie musikpädagogisch Tätige. Die ersten drei Angebote finden im bevorstehenden Herbst als Präsenzkurse in der Akademie in Heek-Nienborg statt.

Mit dem Tageskurs „Einführung in die Alexander-Technik für Musikerinnen und Musiker“ startet die Veranstaltungsreihe am 11. September 2021. Ivan Lukic vermittelt anhand dieser Methode Achtsamkeit für den Körper und das eigene Bewusstsein. Präsenz, Selbstvertrauen und Spielfreude werden gefördert.

„Mit gutem Körpergefühl frei musizieren!“ am 30. Oktober 2021 ist eine Einführung in die Dispokinesis für Musiker und Musikerinnen. Iris Gruber und Annette Strootmann helfen dabei, die eigenen körperlichen Ressourcen zum freien Musizieren (wieder) zu entdecken.

Im Kurs „Angstfreies Musizieren“ am 27. November 2021 in Heek widmet sich Dr. Judith Zimmermann den Fragen, woher Angst in Auftritts- und Wettbewerbssituationen kommt, was dabei im Körper passiert und wie Musikerinnen und Musiker konstruktiv damit umgehen können.

Alle drei Workshops finden als Tageskurse in der Landesmusikakademie NRW (Steinweg 2, 48619 Heek-Nienborg) statt. Das Teilnahmeentgelt von 75 Euro pro Kurs (inklusive Verpflegung) muss mit der Anmeldung entrichtet werden. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.landesmusikakademie-nrw.de.

Sämtliche Workshops aus dem Fachgebiet „Musik und Gesundheit“ sind zu finden unter <https://lma-nrw.de/seminartermine/kategorien/musik-und-gesundheit/>.

Die Landesmusikakademie ist verpflichtet, bei der Anreise einen aktuellen Corona-Negativtest bzw. den Nachweis einer vollständigen Impfung / Genesung zu kontrollieren. In den Häusern der Landesmusikakademie NRW muss eine medizinische Maske getragen werden, die bei Einnahme eines festen Platzes abgelegt werden kann. Das aktuelle Hygienekonzept ist auf der Akademie-Homepage einsehbar:

<https://lma-nrw/hygienekonzept/>



Iris Gruber (l.) und Dr. Judith Zimmermann behandeln in ihren Workshops das Thema „Musik und Gesundheit“.

Die **Landesmusikakademie NRW** wirkt seit 1989 für ganz Nordrhein-Westfalen als Veranstalterin musikalischer Fort- und Weiterbildungen, als Bildungsstätte und Probenort sowie als Vernetzungspartnerin und Projektträgerin. Sie wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft institutionell gefördert und bildet mit Kursen, Lehrgängen, Tagungen, Konzerten und Projekten einen Knotenpunkt musikalischer Arbeit in NRW.

Pressekontakt:
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 9305-90
sabine.lahl@lma-nrw.de
www.landesmusikakademie-nrw.de