

Atmen Sprechen Singen

mit der
FELDENKRAIS®-METHODE
Bewusstheit durch Bewegung



28.04.2012 bis 01.05.2012

**MONTEPULCIANO
ITALIEN**

„Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst“

Moshé Feldenkrais

Das Interesse der Feldenkrais Methode® gilt der Erforschung der Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Bewegung, Denken, Verhalten und Fühlen. Die Methode bedient sich der Bewegung als Medium.

Im Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung®“ erfahren Sie, in welcher Vielfalt Ihnen Bewegungen zur Verfügung stehen. Sie lernen, wie Bewegungen leichter, mit dem richtigen Maß an Kraft und schmerzfrei ausgeführt werden können. Sie entwickeln die Fähigkeit zu fühlen, was für Sie angemessen und stimmig für den jeweiligen Moment, die jeweilige Funktion und Situation ist.

Die Wirkung der Feldenkrais®-Methode zielt über die reine Bewegungserfahrung hinaus auf die Veränderung des Körperbildes, das Selbstwertgefühl, die individuelle menschliche Entwicklung und Autonomie.

Die Stimme wird traditionell als Sekundärfunktion der Atmung betrachtet. Genauer gesehen ist die Stimmfunktion jedoch eine Sekundärfunktion des gesamten Körperhaltungsmechanismus, inklusive Atemfunktion. Verbesserung der Eigenwahrnehmung und des Selbstbildes durch Feldenkrais®-Stunden sowie eine daraus resultierende effektivere Organisation des Skelettes mit der Schwerkraft schaffen günstige Voraussetzungen für eine optimale Atem- und Stimmfunktion. Gezielte Atem- und Stimmübungen können die stimmlichen Möglichkeiten darüber hinaus entwickeln und erweitern. Sprecherische und sängerische Intentionen lassen sich leichter realisieren.

„Das Gefühl der Mühe und Anstrengung entsteht dadurch, dass noch andere Handlungen als nur die beabsichtigten ausgeführt werden.“

Moshé Feldenkrais

Wie wäre es, wenn Sie in ihren Bewegungen Leichtigkeit und Effizienz erfahren würden, Gelöstheit und Wohlbefinden? Erleben sie dies in der Arbeit mit der Feldenkrais®-Methode. Wie wäre es, wenn Sie dies ausnutzen könnten für Ihr tägliches Atmen, Ihren täglichen Umgang mit der (Sprech-)Stimme – dem spür- und hörbaren Ausdruck von Bewegungen? Erfahren Sie dies und mehr in unserem Kurs.

Entdecken Sie die Verbindungen zwischen Leib, Atem und Stimme, und/ oder vertiefen Sie Ihre bisherigen Erfahrungen. Aus dem achtsamen Wahrnehmen und Sich-Bewegen mit der Feldenkrais®-Methode entstehen direkte Bezüge zu den Atembewegungen und zum Sprechen oder Singen.

Schwerpunkte des 4-tägigen Seminars werden die Zusammenhänge von Wirbelsäule, Becken, Brustkorb, Schultern, Unterkiefer, Atmung und Stimme sein.

Vorerfahrungen in Bezug auf das Singen und die Feldenkrais®-Methode sind nicht erforderlich.

Für die Feldenkrais®-Stunden sollten jeweils eine Bodenmatte sowie bequeme, warme Kleidung, eine Decke sowie die Fähigkeit zum Liegen und Bewegen auf dem Boden mitgebracht werden.

Interessierte können Einzelunterrichte in Stimmbildung, Gesang und der Feldenkrais®-Methode (Funktionale Integration) während der Kurstage erhalten. Informationen zu Kosten und Terminen erhalten Sie vorab bei den Dozenten.

KURSSPRACHE: ITALIENISCH – mit Übersetzung ins Deutsche.

Bei der Organisation einer Unterkunft sind wir gern behilflich.

Andrea De Rosa

Diplomierter Sportpädagoge. Lehrer für Sport und Bewegungswissenschaften an italienischen Schulen sowie Feldenkrais®-Lehrer. Lebt in Neapel. Studiert und praktiziert seit 20 Jahren diverse Stile der Kampfkünste sowie verschiedene fernöstliche Atemtechniken. Durch profunde Erfahrungen als Praktizierender und Lehrender der vorstehend genannten Disziplinen und Methoden hat er ein tiefes Verständnis für die Notwendigkeit einer Synthese von Spontanität und Technik in der Bewegung.



Dirk Klawuhn

Diplomierter Sänger und Gesangspädagoge sowie Gilde lizenzierter Feldenkrais-Lehrer®. Als Konzertsänger im In- und Ausland tätig. Leitung von Feldenkrais®-Kursen in Deutschland und Italien. Seminare zum Thema „Feldenkrais® und Stimme“ für den Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen e. V., unter anderem an der Landesmusikakademie Berlin. Unterrichtstätigkeit als Gesangspädagoge seit 1993. Lebt in Berlin.

Weitere Informationen unter:
www.atem-stimme-feldenkrais.de
www.respiro-voce-feldenkrais.it



KURSGEBÜHR

Die Kursgebühr beinhaltet 4 Tage mit jeweils 5 Lektionen „Bewusstheit durch Bewegung“.

€ 240,00 bei Anmeldung und Überweisung bis zum 29.02.2012

€ 265,00 bei Anmeldung und Überweisung ab dem 01.03.2012

Die Bezahlung kann per Überweisung oder über PayPal erfolgen. Weitere Informationen hierzu werden im Rahmen der Anmeldung übermittelt.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Anmeldung ist nach Überweisung der Kursgebühr verbindlich. Mit der Anmeldung und Überweisung gelten die Teilnahmebedingungen als akzeptiert. Bei Absagen bis 10 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von € 30,00 erhoben. Bei später erfolgenden Absagen muss die Kursgebühr in voller Höhe bezahlt werden, es sei denn, der Platz kann anderweitig vergeben werden. Die Teilnahme an allen Angeboten geschieht auf eigene Verantwortung.

Kursort:

PALAZZO RICCI
Europäische Akademie für Musik
und Darstellende Kunst
Via Ricci, 9-11
53045 Montepulciano – Italia

Kurszeiten an allen Tagen:
10:00 bis 13:00 und 14:30 bis 16:30

KURSLEITUNG | INFORMATION | ANMELDUNG:

Andrea De Rosa (Sprachen: Italienisch/Englisch)
Telefon: +39 081 / 731 24 79
E-Mail: derosa-feldenkrais@tiscali.it

Dirk Klawuhn (Sprachen: Deutsch/Italienisch/Englisch)
Telefon: +49 30 / 421 17 16
E-Mail: kursinfo@klawuhn.de