

„Tegernseer Seminare“ 2007

– Praxis-Seminare für Musiker und Darsteller –
– körperliche und mentale Themen für Spiel und Bühne –



Yoga - der eigene Rhythmus

26. Juli – 29. Juli 2007

30. Aug. – 2. Sept. 2007

Ein Seminar für Instrumentalisten, Sänger und Darsteller

Yoga ist ein sinnliches und integrierendes körperliches und mentales Training. Es unterstützt effektiv die Gesundheit. Die Übungen des **Hatha-Yoga** wirken positiv auf

- freien Fluss und Vertiefung der Atmung
- Ökonomie in Spiel-Haltung und -bewegung durch Koordination, Beweglichkeit und elastische Kraft in Muskeln und Gelenken
- vegetative Stabilität und Selbstregulationsfähigkeit von Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Stoffwechsel und Hormonsystem
- das Nervensystem mit seinen mentalen und emotionalen Vorgängen.

Das Seminar richtet sich an aktive Instrumentalisten, Sänger und Darsteller. Es gibt Zeit, sich im Yoga intensiver mit den körperlichen und mentalen Aspekten des Spiels und der Auftrittssituation zu befassen und ins Eigen-Training einzusteigen.

Atmung und Rhythmus stehen im Zentrum und bringen die ausgewählten, teils sanften, teils kraftvollen Übungen ins Fließen. Diese sind gezielt einsetzbar, schulen Aufmerksamkeit und Bewusstheit, Sinne und Bewegungsgefühl. Dabei wirken sie zentrierend, entwickeln innere und äußere Präsenz in Einzel- und Partnerarbeit. Im Seminar fließen dynamische Übungen aus asiatischen Kampfkünsten mit ein und vertiefen die körperlichen und mentalen Trainingsaspekte: persönliche Ruhe, Stabilität, Wachheit und Lebendigkeit.

Im Besonderen wird in diesem Kurs auch auf individuelle Aspekte und den künstlerischen Ausdruck eingegangen. Es werden konkrete Anregungen und einfache - dabei komplex wirkende - Übungen für den Alltag und die künstlerische Praxis vermittelt.

Die Teilnahme ist mit und ohne Yoga - Erfahrung möglich. Vorerfahrungen mit Körper- und Bewegungsarbeit sind wünschenswert.

Es gibt Überäume und Flügel, um in der freien Zeit zu üben.

Seminar-Inhalte:

- **Yoga** Einführung
- **Atem- und Bewegungs-Übungen** (Pranajama, Asanas, Karanas, u.a.)
- **Konzentrations- und Meditations- Übungen**
- **Entspannung** – Lösen körperlicher und mentaler Überspannung, Tiefenentspannung



- **Viel Bewegung ! Übungsrepertoire** – zur Vorbereitung auf das Üben, auf Proben und Auftritte, zum Ausgleich und Regenerieren in Spielpausen und nach dem Spiel
- **Angewandte Theorie** – praxisrelevante anatomisch-physiologische Hintergründe (aus Yoga und Musikphysiologie)
 - ◇ **Frei-Zeit** für eigene Aktivitäten in der Umgebung, Ruhe, Üben, ...
 - ◇ **Einzelstunden** sind nach Vereinbarung an den Nachmittagen bzw. in den Tagen vor oder nach dem Seminar möglich:
bei tiefer gehenden Fragen zu individuellen Tendenzen und Themen, zur Haltung und Spielbewegung am Instrument, zur Bühnenpräsenz und anderen gesundheitlichen und körperlich-künstlerischen Fragen.

Leitung: Kristin Guttenberg, Gesundheitspädagogin und Physiotherapeutin
Lehraufträge für Musikphysiologie und Yoga an der Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin und der Universität der Künste Berlin, Dozentin in der Weiterbildung „Musikphysiologie im künstlerischen Alltag“ www.udk-berlin.de/ksi

Kurszeiten: Do: 14.00–17. 30 Uhr **
Fr – So: 8.00–9.00 Uhr * 10.30–12.30 Uhr * 14.30–16.00 Uhr **

Kursort: Der Westerhof * Olaf-Gulbransson-Str. 19 * Tegernsee / Obb.
www.derwesterhof.de

Kursgebühr: 280 €; ermäßigt 220 €

Einzelstunden: 40 €; ermäßigt 35 €

Unterkunft & Verpflegung:
EZ mit Frühstück & Mittagessen: 49,- € /Tag; (DZ auf Anfrage)

Anreise: mit Bahn oder Pkw über München nach Tegernsee (genauer
Anfahrtsplan bei Anmeldung)

Weitere Informationen & Anmeldung:
Kristin Guttenberg, **Tel/Fax: 030 / 44 04 32 38** oder
kri.guttenberg@t-online.de

„Tegernseer Seminare“

Die Urlaubs-Seminare verbinden die körperlich-mental Themen in Spiel und Beruf von Musikern und Darstellern mit Erholung in der Natur.

„Der Westerhof“ liegt oberhalb des Tegernsees in den bayrischen Alpen mit Blick auf See und Berge. Der große Garten grenzt an die Wälder der „Neureuth“ (ein Berg auf dem man die ersten & letzten Sonnenstrahlen genießen kann – und legendäre Spinatknödel...)

Der Hof wird von der Familie Sehmer seit 2005 als Hotel für Musiker – für Konzerte, Probenphasen, Meisterkurse und Ferien geführt.