



Sing- und Musikschule
Kempten und nördliches Oberallgäu

Aktionstag

„gesunde musikschule“

in Zusammenarbeit mit der vhs Kempten und der internationalen Musikschulakademie Schloß Kapfenburg

Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu den Themen Atem, Entspannung, Konzentration und Lernen sowie einem „interaktiven Werkstattkonzert“ mit unserem Jugendblasorchester

**Samstag, 27. Februar 2016
9.30 bis 16.00 Uhr**

Dozenten

Yvonne Berger (Entspannungspädagogin)

Ursula Bernhard (Soz. Päd., Evo. Päd., Yogalehrerin)

Ulrich Köbl (Hornist und Hornlehrer an der sms)

Petra Vatter (Sport- und Bewegungstherapeutin)

Nähere Infos siehe Flyer

Anmeldungen bitte bis spätestens 19. Februar 2016 an die Sing- und Musikschule. Teilnahmegebühr 14 € (Kinder bis 12 Jahre 6 €), für SchülerInnen und LehrerInnen der Musikschule Kempten kostenfrei. Begrenzte Teilnehmerzahl – Berücksichtigung nach Eingangsdatum

Sing- und Musikschule, Bräuhausberg 4, 87439 Kempten (Allgäu)
Telefon: (0831) 70 49 65 60, Fax: (0831) 70 49 65 90
E-Mail: sms@vhs-kempten.de, www.musikschule-kempten.de

Anmeldung

zum Aktionstag "gesunde musikschule"

am Samstag, 27.02.2016, von 9.30 bis 16.00 Uhr
in der Sing- und Musikschule Kempten

**Dozenten: Yvonne Berger, Ursula Bernhard,
Ulrich Köbl und Petra Vatter**

Anmeldeschluss: 19.02.2016

Teilnahmegebühr für den ganzen Tag 14,00 € (Kinder bis 12 Jahre 6,00 €)
für SchülerInnen und LehrerInnen der Sing- und Musikschule kostenfrei.
Begrenzte Teilnehmerzahl - Berücksichtigung nach Eingangsdatum

Name, Vorname	
Adresse	
Telefon	Handy
E-Mail	
ggf. Schule/Musikschule	

Bitte ankreuzen welche Workshops voraussichtlich besucht werden*:

<input type="checkbox"/>	Leichter Lernen durch Bewegung	09.30 - 11.00 Uhr	Zi. 113
<input type="checkbox"/>	Bewusstes und gesundes Atmen	11.30 - 12.15 Uhr	Zi. 113
<input type="checkbox"/>	Fantasiereisen für Kinder	11.30 - 12.15 Uhr	Zi. 102
<input type="checkbox"/>	Entspannte Grundhaltung beim Musizieren	12.30 - 13.15 Uhr	Zi. 102
<input type="checkbox"/>	Konzentration	13.45 - 14.45 Uhr	Zi. 202

***Es können alle oder einzelne Workshops besucht werden. Für das interaktive Werkstattkonzert ist keine Anmeldung erforderlich.**

Ort, Datum

Unterschrift



Sing- und Musikschule
Kempten und nördliches Oberallgäu

Aktionstag "gesunde musikschule" am 27.02.2016

Dozenten:

Yvonne Berger (Entspannungspädagogin)

Ursula Bernhard (Dipl.-Sozialpädagogin, Evolutionspädagogin, Yogalehrerin)

Ulrich Köbl (Hornist, Hornlehrer an der Sing- und Musikschule)

Petra Vatter (Sport- und Bewegungstherapeutin)

Ablauf:

09.30 - 11.00 Uhr	"Leichter Lernen durch Bewegung" Dozentin: Ursula Bernhard	Raum 113
11.30 - 12.15 Uhr	"Bewusstes und gesundes Atmen" Dozentin: Ursula Bernhard	Raum 113
11.30 - 12.15 Uhr	"Fantasiereisen für Kinder" Dozentin: Yvonne Berger	Raum 102
12.30 - 13.15 Uhr	"Entspannte Grundhaltung beim Musizieren durch Progressive Muskelentspannung" Dozentin: Yvonne Berger	Raum 102
13.45 - 14.45 Uhr	"Konzentration" Dozent: Ulrich Köbl	Raum 202
15.15 – 16.00 Uhr	"Interaktives Werkstattkonzert zum Mitmachen und Zuhören" Jugendblasorchester, Dozentin: Petra Vatter	Raum 304

Beschreibung der Workshops:

"Leichter lernen (üben) durch Bewegung"

Dozentin: Ursula Bernhard
Dauer: 90 Min
Zielgruppe: Kinder (auch mit Eltern), Jugendliche, Erwachsene

Sieben Körperübungen für besseres Lernen. "Bewegung ist die tragende Lebenskraft. Ein Großteil der Gehirnfunktion ist Bewegung" (John J. Ratey). Lernen bedeutet Bewegung. Wer sich viel bewegt, macht viele Erfahrungen, d.h., er lernt. Jeder Mensch lernt anders, lernt andere Dinge, deshalb ist jedes Gehirn ein Unikat. Allerdings sollen Menschen oft das Gleiche und nach vorgegebenem Muster lernen. Hieraus können Lernprobleme entstehen, die sich auf verschiedene Arten äußern. Die sieben Körperübungen aktivieren und stärken die Vernetzungen im Gehirn und helfen so, Lernprobleme zu überwinden. Wie funktioniert unser Gehirn, wie können Kinder gut durch die Schule kommen, wie kann man seine Persönlichkeit entwickeln? Diese Fragen und weitere Themen werden im Workshop erörtert.

"Bewusstes und gesundes Atmen"

Dozentin: Ursula Bernhard
Dauer: 45 Min.
Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren, Erwachsene

Die Atmung steht in enger Verbindung mit der Gefühlswelt und hat somit nicht nur bei Sängern und Bläsern auch Einfluss auf die Qualität des Musizierens. Wird zu schnell und flach geatmet, erhöht dies die Muskelanspannung und wirkt sich somit auch auf die Haltung und Koordination aus. Andererseits kann bei Nervosität durch bewusstes Atmen der Puls gesenkt werden und der Körper wieder zur Ruhe kommen. Im Workshop wird das Bewusstsein für den Atem und seine Bedeutung für das Körpergefühl vermittelt.

"Fantasiereisen für Kinder"

Dozentin: Yvonne Berger
Dauer: 45 Min.
Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren (auch mit Eltern)

Fantasiereisen sind bei Kindern, die gerne Geschichten hören, sehr beliebt. Sie fördern ihre Vorstellungskraft und haben eine entspannende Wirkung, durch das Hören und "Miterleben" einer Geschichte kommt der Körper zur Ruhe und kann neue Energie

tanken. Ebenso können Kinder aus Fantasiereisen neuen Mut schöpfen und ihr Selbstvertrauen stärken. Im Workshop wird die Dozentin diese für Kinder bewährte Entspannungsübung vorstellen und anleiten.

"Entspannte Grundhaltung beim Musizieren durch Progressive Muskelentspannung"

Dozentin: Yvonne Berger
Dauer: 45 Min.
Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren, Erwachsene

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Bei Stress und Sorgen erhöht sich im Körper die Anspannung der Muskulatur. Ziel ist es, durch gezielte An- und Entspannung die Körperwahrnehmung zu verbessern und ein Gefühl für unbewusste Verspannungen zu entwickeln und diese schließlich aufzugeben. Diese Entspannungsmethode ist besonders für Musiker gut geeignet und hat eine positive Wirkung bei Konzerten, Prüfungen oder beim Üben.

"Konzentration"

Dozent: Ulrich Köbl
Dauer: 60 Min.
Zielgruppe: Schüler, Erwachsene

In einer Zeit vielfältiger, ständig wechselnder Einflüsse wird die Herausforderung immer größer, sich auf eine Aufgabe oder eine Tätigkeit hundertprozentig zu konzentrieren. Der Workshop "Konzentration" soll mit spielerischen Übungen Wege aufzeigen, besser im "Hier und Jetzt" arbeiten zu können - beim Üben, bei einem Auftritt oder auch im Alltag.

"Interaktives Werkstattkonzert 'Musik und Bewegung' zum Mitmachen und Zuhören mit dem Jugendblasorchester der sms "

Vermittlung von Warm-ups und Cool-downs

Dozentin: Petra Vatter
Dauer: 45 Min.
Zielgruppe: Kinder, Jugendliche , Erwachsene