



WORKSHOP „Musikergesundheit und Musikphysiologie – Körper und Geist im Einklang“ mit Katrin Schreck

27. Januar 2023 | 9.30 – 16.30 Uhr



Musik ist nicht nur Ausdruck, sondern auch eine körperliche Erfahrung. Musikerinnen und Musiker erleben Freude, aber auch Herausforderungen im Zusammenhang mit ihrer Kunst. Lampenfieber, Aufführungängste und körperliche Beschwerden können die Lebensqualität von Musikerinnen und Musikern erheblich beeinträchtigen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die Musik machen, sei es als professionelle Musikerinnen und Musiker oder als engagierte Amateure. Er bietet ein tiefgehendes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Musik und vermittelt praktische Techniken, um die eigene Musikpraxis zu verbessern und gesund zu bleiben.

Inhalt:

Teil 1: Umgang mit Anspannung, Lampenfieber und Aufführungsangst

- Ursachen von Lampenfieber verstehen
- Stressbewältigungstechniken für Musiker/innen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Mentale Vorbereitung auf Auftritte und Konzerte

Teil 2: Der Körper beim Musizieren – Physiologische Haltung und Bewegung

Grundlagen der Musikphysiologie: Wie wirkt sich Musizieren auf den Körper aus? | Ergonomische Haltung und Bewegung beim Spielen von Instrumenten | Richtiges Aufwärmen und Dehnen für Musiker/innen | Gesunder Umgang mit körperlichen Beschwerden und Verletzungen

Zielgruppe:

- Interessierte Musiker:innen

Dozentin:

Katrin Schreck (Dozentin an der Berufsfachschule für Musik in Krumbach)

Preis (inkl. Mittagessen und ein Getränk):

- 35,00 € für Mitglieder des ASM
- 45,00 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss:

- 19. Januar 2024

Lehrgangsort:

- Berufsfachschule für Musik
Mindelheimer Straße 47
86381 Krumbach



Anmeldung unter www.kurs-finder.de

Kursnummer:
A23085



V I T A

Katrin Schreck

Oboistin | Musikpädagogin | Dozentin
Psychologische Beraterin | Yoga-
Lehrerin

Katrin Schreck wurde 1989 in Ulm geboren, im Alter von acht Jahren begann sie mit dem Oboenspiel, dazu kamen später Unterricht in Gesang und Klavier. Nachdem sich Katrin Schreck 2009 einen Bundespreis in der Solo-Wertung des Wettbewerbs Jugend musiziert erspielte nahm sie ein Diplomstudium an der Hochschule für Musik Würzburg bei Prof. Jochen Müller-Brincken auf, welches sie 2015 abschloss. Durch Stipendien bekam die junge Oboistin die Möglichkeit ihr Studium am Conservatorio de musica in Valencia bei Jesús Fuster Palmer und am Conservatorium Maastricht bei Ralph van Daal zu vertiefen. 2018 schloss sie ihr Studium in Würzburg mit dem Master of music in performance ab.

Katrin Schreck ist Stipendiatin des deutschen Musikrats, des Richard-Wagner-Verbands, des Ministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg und des Stipendienprogramms des Freistaats Bayern "Junge Kunst und neue Wege". 2017 entschloss sich Katrin Schreck für eine freiberufliche Laufbahn als Musikerin und Musikpädagogin.

Die Oboistin ist festes Mitglied des Maruti Quintetts, mit dem sie bereits bei etablierten Konzertreihen auftrat. Gemeinsam mit Tatjana von Sybel an der Harfe bildet sie das Duo Arboa. Neben ihren beiden festen Ensembles tritt sie als Solistin und regelmäßig in verschiedenen Orchestern wie

dem Collegium instrumentale Stuttgart, den Nürnberger Symphonikern, den Süddeutschen Kammersolisten, der Badischen Philharmonie Pforzheim, der Sinfonietta Tübingen u.v.m. auf.

Seit 2019 hat sie einen Lehrauftrag als Dozentin für Oboe und Methodik an der Berufsfachschule für Musik in Krumbach. Außerdem unterrichtet Sie an den städtischen Musikschulen in Senden und Ehingen. Neben ihren musikalischen Tätigkeiten bildet sich Katrin Schreck im Bereich Gesundheit weiter. Nach einer dreijährigen, intensiven Ausbildung ist sie seit 2018 zertifizierte psychologische Beraterin. 2021 schloss sie eine Ausbildung als Yogalehrerin bei Gerry Rixen in Castellon / Spanien ab und spezialisierte sich anschließend durch Weiterbildungen auf therapeutisches Yoga. Eine Ausbildung in Musikphysiologie, Prävention und Gesundheitsförderung für MusikerInnen 2022 - 2023 verbindet alle ihre bisherigen Ausbildungen.

Diese vielseitigen Erfahrungen gibt Katrin Schreck im Rahmen von Workshops für MusikerInnen und MusikschülerInnen weiter. Dabei verknüpft sie mentale und körperliche Aspekte für eine ganzheitliche Lösung bei Auftrittsangst oder anderen mentalen oder körperlichen Beschwerden beim Musizieren.



Anmeldung unter www.kurs-finder.de

Kursnummer:
A23085