11. 11. 2023
Musiker*innen-Gesundheitstag Innsbruck

Infos & Anmeldung;
oegfmm.at/2023-innsbruck

Programmablauf

10:00 Uhr: **Begrüßung** (Isabel Gabbe, Mozarteum)
10:15 Uhr: **Manchmal braucht man ein Netzwerk**… (Keynote Matthias Bertsch, ÖGfMM)
10:45 Uhr: *Fragen des Tages*
11:15 Uhr: **Workshops** (Vier Angebote parallel)
12:00 Uhr: Pause
13:00 Uhr: **Xund – Musikergesundheit in der Praxis erlebt!** (Keynote Hanna Keßeler)
13:45 Uhr: -> workshops
14:00 Uhr: **Workshops** (Vier Angebote parallel)
14:45 Uhr: <- workshops
15:00 Uhr: **Network World-Café Sessions** (in vier Gruppen mit verschiedenen Themen)
15:45 Uhr: -> workshops
16:00 Uhr: **Workshops** (Vier Angebote parallel)
16:45 Uhr: <- workshops
17:00 Uhr: *Antworten des Tages*
17:30 Uhr: **Ende** des Gesundheitstages
18:00 Uhr Informelles Abendessen in einem Restaurant (vor Ort zu bezahlen)

Workshops

11:15 Uhr: A **Ideen für den Instrumentalunterricht aus der TaKeTiNa Rhythmuspädagogik** Claudia Gabrielli & Lucia Meyer
11:15 Uhr: B **Was ist Qi Gong?** Maria Erlacher
11:15 Uhr: C **Mentales Üben? Aber selbstverständlich!** Ria Georgiadis
11:15 Uhr: D **Handgesundheit für Musiker*innen** Annatina Mölschl
14:00 Uhr: A **Bewegt im Unterricht** Isabel Gabbe
14:00 Uhr: B **Dispokinesis – Prävention für Musikerinnen und Musiker** Karoline Renner
14:00 Uhr: C **Mentale Trainingsmethoden im Vergleich** Bernhard Hagspiel
14:00 Uhr: D **Musik und Hörgesundheit** Ulrike Stelzhammer
16:00 Uhr: A **Awakening The Spine – Eine Einführung in die Spiraldynamik®** Michael Mayrhofer
16:00 Uhr: B **Atemtraining & emotionale Stressbalance** Markus Forster
16:00 Uhr: C **Dynamisches Sitzen – Langes Sitzen leicht gemacht!** Elisabeth Grain
16:00 Uhr: D **Mentale Konzertvorbereitung** Hanna Keßeler

Eine Veranstaltung der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) in Kooperation mit der Universität Mozarteum (Department Innsbruck) sowie der Landesmusikdirektion am Amt der Tiroler Landesregierung
Tagungsleitung: Univ.-Prof.in Mag.a art. Isabel Gabbe und Diplom Rhythmikerin Hanna Keßeler

mozarteum university

LAND TIROL

ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

Musiker*innen-Gesundheitstag

Samstag, 11. November 2023

Musiker*innen-Gesundheitstag
am Samstag, 11. November 2023,
9:30 - 17:00 in Innsbruck

Haus der Musik,
Universitätsstraße 1, Eingang Ost, 5.
6020 Innsbruck

Eine Veranstaltung der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) in Kooperation mit der Universität Mozarteum (Abteilung Innsbruck) und der Landesmusikdirektion beim Amt der Tiroler Landesregierung.

Tagungsleitung: **Univ.-Prof.in Mag.a art. Isabel Gabbe**
& Diplom Rhythmikerin Hanna Keßeler

mozarteum university

Isabelle Gabbe

10:00 Begrüßung

"Ready for Concert"

credit: Sihoo Kim

Ready for concert!

Ja, wenn da nur nicht das Ziehen im Nacken und die Schmerzen im Unterarm wären. Gesund musizieren! Klar, aber was heißt das in der Praxis? Wie gelingt das im Alltag und auf der Bühne? Manchmal braucht es dafür ein Netzwerk. Ein gutes Netz kann tragen, spannen, auffangen, halten, abgrenzen, schützen...

Wir wollen es knüpfen!

Der Musiker*innen-Gesundheitstag bietet Raum, das bestehende feine, kleine Netz weiter zu knüpfen, damit es zu einem starken Sicherheitsnetz für alle Musiker*innen im Westen Österreichs werden kann.

Sie wollen doch nicht hinter dem Netz fischen, also gehen Sie uns ins Netz hier in der Anmeldung.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag und Ihre Ideen und Impulse!
Herzlich willkommen, Isabel Gabbe und Hannah Keßeler

Matthias Bertsch

10:15 Uhr Keynote

Manchmal braucht man ein Netzwerk …

Instrumententalunterricht ist ein langer Entwicklungsprozess zwischen Lernendem und Lehrenden. Doch nicht nur wenn es zu Problemen kommt, ist der Input von ExpertInnen sinnvoll, die mit spezifischen Hilfestellungen die Entwicklung fördern, oder die entstandenen physischen oder mentalen Hindernisse bewältigen helfen.

Die ÖGfMM ist dafür einerseits ein wertvolles Netzwerk für Ansprechpartner*innen, bildet andererseits auch für all jene selbst, die an der Ausbildung und Berufsbegleitung von Musiker*innen beteiligt sind, eine wichtige Austauschplattform. Und hierzu gehören u.a. Musikphysiolog*innen, Musikpsycholog*innen, Ärzt*innen, Zahnärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Alexander-Lehrer*innen, Feldenkrais-Pädagog*innen, Musiktherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Musikwissenschafter*innen sowie natürlich Instrumental- und Gesangspädagog*innen.

Darüber hinaus ist die ÖGfMM eine Schwestergesellschaft zahlreicher internationaler Fachgesellschaften, (wie der DGfMM, PAMA, etc.) und vernetzt mit universitären Einrichtungen, welche den Fachbereich in Studienplänen weiterentwickeln.

Matthias Bertsch ist ao. Universitätsprofessor an der mdw - Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die interdisziplinäre empirische Musikforschung (Musikalische Akustik - Musikphysiologie - Musikpsychologie).

Er studierte von 1988 bis 1992 Musikwissenschaft an der Universität Wien und promovierte 1999 mit der Dissertation „Zur Tonerzeugung auf der Trompete". Im Jahr 2003 habilitierte er sich mit Arbeiten zur musikalischen Akustik und Studien zum Wiener Klangstil.

Seit 2008 forscht und lehrt er an der Abteilung für Musikphysiologie der mdw und leitet das „Motion-Emotion-Lab" für Musiker:innen.

In seinem aktuellen Forschungsprojekt kombiniert er neue 360/3D Virtual Reality Visualisierungstechniken, Augmented Audio mit Stresslevel- und Muskelaktivitätsmessungen, um ein Virtual Reality Lampenfiebertraining zu entwickeln.

Nebenbei absolvierte er eine Ausbildung zum Biofeedbacktrainer und ist seit seiner Jugend passionierter Trompeter in klassischen und Jazzensembles.

Seit 2009 ist Bertsch Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin.

Claudia Gabrielli & Lucia Meyer

11:15 Uhr Workshop A – Probesaal

Ideen für den Instrumentalunterricht aus der TaKeTiNa Rhythmuspädagogik

Claudia Gabrielli

Diese vom österr. Musiker Reinhard Flatischler entwickelte Methode macht die direkte und vielschichtige Wirkung von Rhythmus erfahrbar und wird in verschiedensten Bereichen angewendet.

Für mich ergaben sich während der TaKeTiNa-Ausbildung immer wieder auch erstaunlich neue Blicke auf das Thema "Lernen".

Der Workshop ist ein Versuch, Anregungen zu geben, die aus der TaKeTiNa-Rhythmuspädagogik kommen und für den Instrumentalunterricht hilfreich sein können.

Claudia Gabrielli (Innsbruck) ist Cellistin und Cellolehrerin in Pension
Berufliche Tätigkeit in Österreich und Spanien
zuletzt Cellounterricht an der Musikschule der Stadt Innsbruck
Fachdidaktik und Lehrpraxis für Violoncello am Mozarteum Salzburg
Ausbildung in Taketina Rhythmuspädagogik 2007 – 2009
derzeit Feldenkrais-Ausbildung in Innsbruck

Lucia Meyer (Landshut) ist Dipl. Sozialpädagogin mit Studienschwerpunkt Musik- und Bewegungserziehung, Zusatzqualifikation in Heilpädagogischer Rhythmik, TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin seit 2009.
Seit 1996 tätig als Musik- und Sozialpädagogin im heilpädagogischen Bereich sowie als Lehrkraft in der Ausbildung von ErzieherInnen und HeilerziehungspflegerInnen.

Lucia Meyer

Maria Erlacher

11:15 Uhr Workshop B – KM1

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) stammende Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist.
Bei allen Übungen in Bewegung und Ruhe spielen Körperhaltung, Atmung, Aufmerksamkeit und die Kraft der Imagination eine wesentliche Rolle.

Speziell MusikerInnen können vom Üben mit Qigong profitieren, zur Verminderung muskulärer Spannungen, Optimierung der Spiel – und Gesangstechnik, Verbindung von Atem und musikalischer Gestaltung, Entfaltung der Persönlichkeit, zur Erhöhung von Konzentration und Leistung, sowie zum Schutz von Gesundheit u.a.
Die Übungen lassen sich auch hervorragend in den Instrumental -bzw. Gesangsunterricht einbauen.

Mitzunehmen sind: bequeme Hallenschuhe (keine Socken), Matte oder Decke, Trinkflasche

Mag. Maria Erlacher-Forster Maria Erlacher ist klassische Sopranistn und hat eine Professur für Sologesang am Tiroler Landeskonservatorium Innsbruck in Kooperation mdw Universität Wien und Mozarteum Salzburg Standort Innsbruck; Sie beschäftigt sich seit über 13 Jahren sehr intensiv mit QiGong; Ausbildung und zertifizierte Qi Gong Lehrerin der Österreichischen Qi Gong Gesellschaft bei Dr. Gerhard Wenzel.

Sie leitete unter anderem mehrere Jahre Qi Gong Kurse an der Promente Reha Sonnenpark Lans, Fortbildungen (z.B. beim Tiroler Musikschulwerk, Musik und Kunst Privatuniversität MUK-Wien, Oberösterreichisches Musikschulwerk, Bundes Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik Innsbruck, promente reha Austria, Vokalwoche Melk, Eva Lind Akademie, Career Center Mozarteum Salzburg, u.v.a. diverse Firmen – Gesundheitstage, Schulklassen), Workshops für SängerInnen und InstrumentalistInnen, u.a. vor allem auch in Verbindung mit Stimme und Sprache.

Ria Georgiadis

11:15 Uhr Workshop C – KM2

Mentales Üben? Aber selbstverständlich!

Das mentale Trainieren, für Sportler*innen seit Jahrzehnten selbstverständlich und unabdingbar, ist heute als positive Idee ebenfalls Musiker*innen vertraut. Mehrfach ist nun auch speziell im Bereich der Musik wissenschaftlich bewiesen worden, dass bei einer genauen Vorstellung einer Handlung, genau dieselben Hirnareale aktiviert werden, wie beim tatsächlichen Ausführen dieser Handlung. Musik üben im Kopf, ist eben nicht nur für den Kopf (z.B. Auswendiglernen, Analysieren, kognitiv verarbeiten), sondern ist ein ausgesprochen ganzheitlicher, lustvoller und fantasiebetonter Übezugang, der die Individualität,

Selbständigkeit und Selbstwirksamkeit des musizierenden Menschen in den Vordergrund rückt. Vorstellungskraft, Fokussierung, Entspannungs-Spannungsbereitschaft, Selbstkenntnis, sind dabei relevante Eigenschaften, die sich im gegenseitigen Wechselspiel potenzieren. Doch wie kann man am Besten, die vielen Aspekte der mentalen Arbeit mit dem Instrument in den Übe- und Unterrichtsalltag von Anfang an integrieren?

Ziel dieses Workshops ist es Hemmschwellen abzubauen und praxisnahe Ansätze für Lehrende und Studierende zu geben, sodass das Mentale und „praktische" Üben sich in der täglichen Überoutine ergänzen und optimieren. Ganz selbstverständig!

Ria Georgiadis ist Professorin für Flöte an der Musikfakultät der Ionischen Universität in Griechenland. Außerdem bietet sie dort mentales Üben für Bläser*innen sowie Entspannungstechniken für Musiker*innen an. Als Entspannungspädagogin liegt ihr Schwerpunkt auf musikpraktisch relevanten Entspannungstechniken und dem Erlernen differenzierter Spannungszustände beim Musizieren. Ein besonderes Anliegen ist ihr die Anwendung und Vernetzung von Wissen und Erkenntnissen aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen im Dienste musikalischer und musikpädagogischer Inhalte.

Die griechisch-österreichische Flötistin erhielt ihre musikalische Ausbildung in Thessaloniki (Neues Konservatorium), in Linz (Anton Bruckner Universität) und in Deutschland an der Hochschule für Musik Freiburg (Klasse Robert Aitken). Sie ist zertifizierte Musikphysiologin (CAS MP) und absolvierte ein Aufbaustudium "Atem - Stimme - Bewegungserziehung für Bläser" bei Dr. Riebl (beides an der MdW). Weitere Studien bei Karlheinz Stockhausen - Kathinka Pasveer und Janos Balint prägten ihre künstlerische Entwicklung entscheidend. Meisterkurse bei bedeutenden Flötisten (J.P.Rampal, Ph.Boucly, P.Y.Artaud, I.Matuz, R.Fabbriciani, R.Dick, T.Wye, W.Bennett, M. Fahlenbock, A.Lieberknecht, K.Kaiser) sowie zahlreiche Fortbildungen zu musikpädagogischen und musikphysiologischen Themen gaben ihr wichtige Impulse. Als Solistin und Kammermusikerin konzertierte sie in ganz Europa, Asien und den USA.Neben einer Reihe von Stipendien und Preisen umfasst ihr künstlerischer Werdegang diverse Rundfunk- und CD-Aufnahmen.

Annatina Mölschl

11:15 Uhr Workshop D – VO-Saal

Handgesundheit für Musiker*innen

Verspannungen, Schmerzen, Schwäche, Kraftlosigkeit, Koordinationsprobleme - mitunter können bei Musikschüler*innen, Musikstudierenden und professionellen Musiker*innen Probleme in den Händen, Armen und Schultern im Zusammenhang mit dem Instrumentalspiel auftreten. Die ersten Ansprechpersonen sind häufig Instrumental- und Gesangspädagog*innen.

Wie kann „Erste Hilfe" geleistet werden?
Ab wann braucht man professionelle Hilfe?
Wie wird man wieder fit für das Instrument?
Welche Möglichkeiten der Prävention gibt es?

Diese und viele weitere Fragen zu diesen Themen beantworte ich Ihnen gerne.

Annatina Mölschl, BSc. Ergotherapeutin, zertifizierte Handtherapeutin (ÖGHT), aktuell Masterstudium Ergotherapie und Handlungswissenschaft

Mölschl ist seit 2013 als Ergotherapeutin in einer Praxis tätig und auf Handtherapie spezialisiert. Neben diversen Fortbildungen im Bereich der Manuellen Therapie und Spiraldynamik erwarb sie das Certificate of Advanced Studies in Rehabilitation in Hand Surgery an der Universität Lund in Schweden.

Sie ist Mitglied der österreichischen und der deutschen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM und DGfMM) und nimmt laufend an Kongressen und Fortbildungen teil.
In ihrer privaten Praxis behandelt sie Musikstudierende und Musiker*innen mit unterschiedlichen Beschwerdebildern und unterrichtet im Fach Musikphysiologie am Tiroler Landeskonservatorium.

Hanna Keßeler

13:00 Uhr Keynote

Xund - Musikergesundheit in der Praxis erlebt!

Es gibt viele Studien die belegen, dass Musiker*innen, sei es im Laienbereich, im Studium, oder als Profis unterschiedliche Probleme (körperlich oder mental) durchs Musizieren haben.

Wie kann die Prävention konkret im Musizieralltag und in der Unterrichtspraxis von der Musikschule bis zur Uni, aussehen?

Anhand von Beispiele wird gezeigt, wie Institution die Musikergesundheit an ihrem Hause praktizieren und integrieren.
Sei es für die Lehrenden oder die Schüler*innen.

Hanna Keßeler absolvierte ihre Studium zur Dipl. Rhythmikerin/Musik- und Bewegungspädagogin (Schwerpunkte Sonder- und Heilpädagogik, Querflöte) an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien. Sie ist ferner Dipl. Bewegungspädagogin und lizenzierte Lehrtrainerin der Franklin-Methode® sowie zertifizierte Musikphysiologin (UdK Berlin) und zertifizierte Lehrtrainerin in "Optimal Üben" an der HfMT Köln.

Hanna Keßeler ist seit 2004 Dozentin der Rheinischen Musikschule Köln mit den Fächern Querflöte, elementare Grundstufe und Musikergesundheit. Seit 2008 ist sie Lehrbeauftragte an der Hochschule für Musik und Tanz Köln für die Fächer Embodiment (Grundlagen gesunden Musizierens), Tanz/Körpertraining, Auftrittscoaching und Franklin-Methode®.
Weiterhin ist sie seit 2010 Referentin für Weiterbildungen in Musikschulen zum Thema Mentalcoaching, Musikergesundheit, Optimal Üben, Einzeltraining für Berufsmusiker*innen und Musikstudierende.

Seit 2019 Lektorin an der Universität Mozarteum Salzburg für die Fächer Auftritts,- Wettbewerbs- und Probespielcoaching, Physio- und Mentalcoaching, Musik und Medizin, Somatische Methoden, Atem- und Körperschulung und Musikphysiologie.

CD Autorin: Ready for concert! Entspannungs- und Konzentrationstraining für Musiker.
Seit November 2019 ist sie Vorstandsmitglied der deutschen Gesellschaft für Musikermedizin und Musikphysiologie und Leiterin der AG-Bewegung sowie aktives Mitglied der ÖGfMM und

Isabel Gabbe

14:00 Uhr Workshop A – KM2

Bewegt im Unterricht

credit: Sihoo Kim

Der Workshop geht den Fragen nach

„Wie kann ich Körperarbeit in meinen Unterricht einbauen?“

und „Ist es möglich, dass keine Unterrichtsstunde mehr ohne Körperarbeit stattfindet?“.

Es werden praktische Übungen für Schüler*innen und Lehrer*innen zu Wahrnehmung, Lockerung, Dehnung und Kräftigung vermittelt, mit denen drei Minuten Körperarbeit im Instrumental-bzw. Gesangunterricht leicht eingebaut werden können.

Isabel Gabbe ist seit 2016 Universitätsprofessorin für Klavier und Klavierdidaktik an der Universität Mozarteum Salzburg am Department Innsbruck. Als zertifizierte Musikphysiologin bietet sie seit Oktober 2022 dort eine Musiker*innen-Gesundheits-Sprechstunde an. In der Vergangenheit hat sie als Klavierlehrerin und Musikpädagogin in den Bereichen von Musikhochschulen, Musikschulen, allgemeinbildende Schulen und Kindertagesstätten langjährige Erfahrungen sammeln können.

Von 2009-2014 war sie Koordinatorin und Mitglied der pädagogischen Leitung für das Education-Programm der Stiftung Klavier-Festival Ruhr. In Nordrhein-Westfalen bildet sie in zahlreichen Workshops Erzieher*innen und Grundschullehrer*innen im kreativen Musizieren mit Kindergruppen fort. In dem von ihr gegründeten Kammermusikfestival „Moments Musicaux“ in Frankreich war sie 13 Jahre künstlerische Leiterin und Vorstandsvorsitzende.

Isabel Gabbe konzertiert und gibt Meisterkurse und Fortbildungen im In- und Ausland. Vorträge und Artikel sind bei Üben&Musizieren (Schott) und im ersten Band der Buchreihe „Innsbrucker Perspektiven zur Musikpädagogik“ im Waxman Verlag erschienen.

Karoline Renner

14:00 Uhr Workshop B – KM1

Dispokinesis – Prävention für Musikerinnen und Musiker

"Es muss gut klingen! Wie ich mich dabei fühle, ist nicht so wichtig...!?"

Voller Klang, perfekte Technik, Kondition und Ausdruckskraft sind die Dinge, die in einem Musikerleben zählen und an denen unablässig täglich, ein Leben lang geübt wird. Wie man sich dabei fühlt, ist nebensächlich. Alles im Dienste der Musik! Oftmals werden körperliche Schmerzen und Krankheiten als Versagen gewertet und die eigene Gesundheit getrennt vom Musikerdasein gesehen. Dass persönliches Wohlgefühl und musikalischer Ausdruck zusammenhängen, warum und wie genau das erlebt werden kann, ist Gegenstand dieses Workshops.

Dispokinesis ist eine ganzheitliche Haltungs-, Ausdrucks- und Bewegungsschulung, die 1960 vom niederländischen Pianisten und Physiotherapeuten Gerrit Onne van de Klashorst entwickelt wurde. Speziell für die Bedürfnisse von Musikerinnen und Musikern entwickelt ist Dispokinesis besonders für diejenigen geeignet, die durch geschärfte Selbstwahrnehmung unter anderem

- ihre Haltung verändern
- ihre Stimme verbessern
- Auftrittsängste verlieren
- vor Publikum überzeugen
- über Atmung Bescheid wissen wollen.

Karoline Renner ist seit 1995 Flötistin der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz und regelmäßig als Musikerin kammermusikalisch und in Orchestern in Deutschland, Österreich und der Schweiz tätig. Sie ist stellvertretende Vorsitzende der Arbeitsgruppe Gesundheit und Prophylaxe der Deutschen Orchestervereinigung.

Als zertifizierte Instruktorin für Dispokinesis gibt sie Workshops und Einzelstunden bei internationalen Meisterkursen und Universitäten. Sie ist Kooperationspartnerin des Zentrums für Berufsmusiker Hamburg.

An der Universität Mozarteum Salzburg ist sie Lektorin für „Auftritts-, Probespiel- und Wettbewerbscoaching".
Ihr besonderes Interesse gilt der Händigkeitsforschung bei professionellen Musikerinnen und Musikern.

Bernhard Hagspiel

14:00 Uhr Workshop C – VO-Saal

Mentale Trainingsmethoden im Vergleich – was wir aus dem Leistungssport lernen können

Ebenso wie im Spitzensport muss auch in der Musik in Leistungssituationen das eigene Können optimal abrufbar sein. Innere Sicherheit, Gelassenheit und mentale Stärke sind dabei ebenso notwendig wie Fokussierung und ein entsprechender Umgang mit den eigenen Emotionen.

Was im Spitzensport schon seit längerem einen festen Platz gefunden hat, erhält auch in der Musikbranche zunehmend mehr Aufmerksamkeit: Mentales Training.

In diesem Workshop werden verschiedene mentale Trainingsmethoden und Entspannungstechniken wie Achtsamkeit, progressive Muskelrelaxation und autogenes Training vorgestellt.

Im Anschluss folgt entsprechend der Wünsche der Teilnehmenden eine Schwerpunktsetzung mit praktischen Übungen, um verschiedene Methoden auszuprobieren.

Bernhard Hagspiel studierte Konzertfach und Instrumentalpädagogik Posaune an der Universität Mozarteum in Salzburg.

Neben seiner professionellen musikalischen Tätigkeit absolvierte er eine Ausbildung als Physiotherapeut und schloss 2021 zusätzlich seine Ausbildung als Mentaltrainier ab.
Seit 2019 unterrichtet er Physio-und Mentalcoaching, sowie Auftrittstraining an der Universität Mozarteum, ist als freiberuflicher Musiker tätig und übt den Beruf als Physiotherapeut in eigener Praxis aus.

Durch seine eigenen Erfahrungen als Orchestermusiker weiß Bernhard Hagspiel um die physischen und psychischen Herausforderungen, denen sich Musiker*innen täglich stellen müssen, und verbindet dieses Wissen mit seinen Ausbildungen zu einem ganzheitlichen Ansatz.

Ulrike Stelzhammer

14:00 Uhr Workshop D – Probesaal

Musik und Hörgesundheit

Den Hörsinn zu verlieren, ist vermutlich ein besonders bedrohliches Szenario für die meisten Musikerinnen und Musiker.

Für wenige von ihnen ist der fehlende oder stark beeinträchtigte Hörsinn jedoch die Ausgangslage. Für den Beitrag Musik und Hörgesundheit beginnen wir bei dieser Ausgangslage und betrachten die Hörwahrnehmung unter dem Aspekt einer multisensorischen Wahrnehmung und ziehen Schlüsse für den eigenen pfleglichen Umgang mit den Ohren sowie für einen vielsinnigen Zugang zur Unterrichtsgestaltung.

Mit praktischen Beispielen und Übungen.

Dr. Ulrike Stelzhammer-Reichhardt absolvierte ihr Studium der Rhythmik/Musik- und Bewegungspädagogik in Wien und Salzburg. Anschließende Tätigkeit am Landeszentrum für Hör- und Sehbildung, Salzburg. Gleichzeitig freiberufliche Kurs- und Referententätigkeit in der Erwachsenenbildung sowie in der beruflichen Fort- und Weiterbildung.

2005 Wiederaufnahme der Studien und Abschluss mit Dissertation an der Musikuniversität Mozarteum Salzburg.

2012 Eintragung in die MusiktherapeutInnenliste gemäß MuthG. Es folgte eine Phase der ausschließlichen Freiberuflichkeit unter dem Label Auf Wiederhören im Themenbereich Musik-Sprache-Hören mit dem Fokus auf Menschen mit Hörbeeinträchtigung.

Seit Oktober 2018 Professorin für Rhythmik/Musik- und Bewegungspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Stefan Zweig, Salzburg am Institut für Fachdidaktiken und Fachwissenschaften.

aufwiederhoeren@stelzhammer.eu

Round Tables

15:00 Uhr: Networking

World-Café Sessions

Vier parallele Gesprächsrunden

Raum für Notizen

Michael Mayrhofer

16:00 Uhr Workshop A – Probesaal

Awakening The Spine - Eine Einführung in die Spiraldynamik®

Die Wirbelsäule, ein Wunder der Evolution. 26 miteinander verbundene Knochen sind in einer dynamischen Kurve übereinander gestapelt. Mit über 100 beweglichen Gelenken und Muskeln sorgt die Wirbelsäule für Stabilität und Beweglichkeit bei unzähligen Bewegungen.

Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Workshop
- kreative Übungen für eine gesunde Wirbelsäule
- wie du deine Beweglichkeit & Stabilität verbessern kannst
- wie man Überlastungen erkennt & vermeidet
- ein Konzept zur strukturierten Haltungsanalyse

Die theoretischen Inhalte werden mit der Praxis verknüpft und in Bewegung umgesetzt.

Michael Mayrhofer aus Kematen in Tirol ist Bewegungsexperte und Sportpädagoge. Sein Motto "Bewegungsqualität als Schlüssel zum Erfolg!" | Kontakt: info@michaelmayrhofer.com

Referenzen und Ausbildungen
* Spiraldynamik® Level Advanced: Lehrtätigkeit Spiraldynamik® - Einführungskurse im bewegungspädagogischen Bereich
* Leiter der Instruktorenabteilung der BSPA Innsbruck
* Dozent am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Innsbruck
* Langjährige Referententätigkeit bei Traineraus- und -fortbildungen für verschiedene Fachverbände
* Staatlich geprüfter Berg- und Schiführer
* Ausbildungen: Langhanteltrainer, Gewaltfreie Kommunikation, Speaking Performance Practitioner, div. Spiraldynamik® Fachausbildungen
* Lehramtsstudium Bewegung & Sport

"Ich wusste schon sehr früh, dass ich etwas an andere weitergeben möchte. Mit 15 Jahren machte ich meine ersten Erfahrungen im Bewegungsunterricht. Seitdem durfte ich viele Menschen unterschiedlichen Alters begleiten. In der Bewegung mit meinem Gegenüber habe ich erkannt, dass ich mit meiner Sprache und Haltung Raum für Veränderung schaffen kann. In meinem Unterricht lege ich Wert darauf, Anatomie in Bewegung zu erleben, den Bauplan des Körpers zu verstehen und in die eigene Bewegungspraxis zu integrieren. Ich verstehe mich als Lehrer und

Markus Forster

16:00 Uhr Workshop B – KM1

Atemtraining & emotionale Stressbalance

Atmen ist das normalste auf der Welt – das kann doch jedes Baby – und dennoch ist es hilfreich, über eine bewusst geführte Atemtechnik zu verfügen. Leichte Übungen zum Nachmachen und Anwenden, um sich des Atemreservoirs bewusst zu werden und dieses zu vergrößern.
Viele Menschen haben Probleme, wenn es gilt, etwas vor einer Gruppe zu präsentieren, auf der Bühne zu stehen, oder etwa vor Mikrophon oder Kamera zu singen, zu musizieren oder zu sprechen – man reagiert oft mit Nervosität und Zweifel über den eigenen Erfolg - dies gilt auch für Prüfungssituationen, Auditions, Vortragsabende etc.

Durch eine einfach erlernbare selbst-angewandte Hand-Klopftechnik basierend auf den Akupressurpunkten stärkt man das Nervenkostüm, transformiert das lästige „Lampenfieber" in positive Energie. Man lernt sich zu fokussieren, den Willen zu stärken und wird bewusster und selbstsicherer im Leben stehen, um so mit Freude, Leichtigkeit und Sicherheit erfolgreich in stressigen Situationen bestehen zu können. Eine gute, tiefe und korrekte Atmung beschleunigt diesen Transformationsprozess ungemein.

Markus Forster ist als Altist in sämtlichen Konzertsälen Europas zuhause, arbeitet regelmäßig mit renommierten Ensembles für Alte Musik, und singt als Solist unter namhaften Dirigenten. Als Human Energetiker unterstützt und begleitet er Menschen, die wieder zurück in ihre eigene Lebenskraft kommen wollen, Blockaden zu erkennen und aufzulösen, um so ihr volles Potential ausleben zu können. Workshops im Bereich Atmung, Haltung, Auftrittscoaching, emotionale Balance, trance coaching.

Elisabeth Grain

16:00 Uhr Workshop C – VO-Saal

Dynamisches Sitzen – Langes Sitzen leicht gemacht!

Die physiologischen Eckpfeiler für Rumpfstabilität im Sitz, kombiniert mit den Aspekten der Beweglichkeit des Rumpfs und der Leichtigkeit in den Extremitäten ergeben die Basis für ein freies Sitzen.

Dieses Prinzip lässt sich auf unterschiedlichste Situationen anpassen, wie z.B. Orchesterproben, Bürotätigkeiten und lange Zugfahrten.

Mit der Kraft aus der Mitte wird das Sitzen zur Freude!

Elisabeth Grain MA Bsc absolvierte ihre künstlerischen Studien in Salzburg, Amsterdam und Helsinki. Anschließend folgte das Studium der Physiotherapie in Salzburg. Sie arbeitete in zahlreichen Orchestern in Finnland und Österreich.

Als Physiotherapeutin ist Elisabeth Grain selbstständig in eigener Praxis in Salzburg tätig. Ihre Schwerpunkte sind Handtherapie, Musiker:innengesundheit, Wirbelsäule und neurologische Erkrankungen.

Die zertifizierte Mentaltrainerin unterrichtet am Mozarteum Salzburg das Fach „Auftritts-, Probespiel- und Wettbewerbscoaching“.

Hanna Keßeler

16:00 Uhr Workshop D – KM2

Mentale Konzertvorbereitung

Als Musiker*in beschäftigst du dich meistens viel mehr mit dem Erlernen des Musikstücks als damit, wie du es dann auf die Bühne bringst.

Beides ist wichtig. Der Konzertsaal, in dem du dann auftrittst, steht dir oft nicht zum Proben und Üben zur Verfügung. Wie kannst du dich dann gut auf die Bühne vorbereiten?

Mit Hilfe der mentalen Konzertvorbereitung lernst du Techniken, mit denen du deinen Auftritt mit allen Sinnen simulieren und dich mental darauf vorbereiten kannst.

Das stärkt deine Sicherheit auf der Bühne und gibt dir die Möglichkeit vieles von dem, was du im Übezimmer geübt hast, 1:1 auf die Bühne zu übertragen.

Hanna Keßeler absolvierte ihre Studium zur Dipl. Rhythmikerin/Musik- und Bewegungspädagogin (Schwerpunkte Sonder- und Heilpädagogik, Querflöte) an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien. Sie ist ferner Dipl. Bewegungspädagogin und lizenzierte Lehrtrainerin der Franklin-Methode® sowie zertifizierte Musikphysiologin (UdK Berlin) und zertifizierte Lehrtrainerin in "Optimal Üben" an der HfMT Köln.

Hanna Keßeler ist seit 2004 Dozentin der Rheinischen Musikschule Köln mit den Fächern Querflöte, elementare Grundstufe und Musikergesundheit. Seit 2008 ist sie Lehrbeauftragte an der Hochschule für Musik und Tanz Köln für die Fächer Embodiment (Grundlagen gesunden Musizierens), Tanz/Körpertraining, Auftrittscoaching und Franklin-Methode®.
Weiterhin ist sie seit 2010 Referentin für Weiterbildungen in Musikschulen zum Thema Mentalcoaching, Musikergesundheit, Optimal Üben, Einzeltraining für Berufsmusiker*innen und Musikstudierende.

Seit 2019 Lektorin an der Universität Mozarteum Salzburg für die Fächer Auftritts,- Wettbewerbs- und Probespielcoaching, Physio- und Mentalcoaching, Musik und Medizin, Somatische Methoden, Atem- und Körperschulung und Musikphysiologie.

CD Autorin: Ready for concert! Entspannungs- und Konzentrationstraining für Musiker.
Seit November 2019 ist sie Vorstandsmitglied der deutschen Gesellschaft für Musikermedizin und Musikphysiologie und Leiterin der AG-Bewegung sowie aktives Mitglied der ÖGfMM und