Körperwahrnehmung und Atmung

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung

Nummer und Typ	DMU-WKMP-4401.18F.001 / Moduldurchführung
Modul	Körperwahrnehmung und Atmung
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Regula Kym
Minuten pro Woche	60
Anzahl Teilnehmende	16 - 30
ECTS	1 Credit
Inhalte	- Den Musikeralltag zu erleichtern, verbessern und möglichst beschwerdefrei zu halten - Bewusstmachen des eigenen Körpers - Hinführen zu einer optimalen dynamischen Haltung - Vorbeugen von berufsbedingten Überlastungen, Erkrankungen und Degenerationserschei-nungen - Aufzeigen von Lösungswegen/Übungen bei schon vorhandenen körperlichen Problemen und schmerzhaften Funktionsstörungen - Steigern der Konzentrationsfähigkeit, Abbau von Stress und Einmitten durch Atem- und Visualisierungsübungen
Termine	Donnerstag, ab 22. Februar 2018 Raum 6.F04 Musikunterricht Musiktherapie Verschiedene Kurszeiten werden angeboten: 09.00 bis 10.00 Uhr / 10.00 bis 11.00 Uhr und 11.00 bis 12.00 Uhr Die Kurseinteilung erfolgt nach der Anmeldung.
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden
Bemerkung	4401