

Wenn das Musizieren schmerzt

(individuelle Einteilung
für Einzelcoaching)

Montag, 21.10.2024

Montag, 4.11.2024

9.00 – 12.00 Uhr

**Konzertsaal des Tiroler
Landeskonservatoriums**

Individueller Workshop bei **Überlastungsbeschwerden** und **chronischen Schmerzen** von MusikerInnen
(InstrumentalistInnen und SängerInnen)

Anmeldung: Teilnehmerzahl begrenzt (individuelle Einzelarbeit)

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass MusikerInnen (InstrumentalistInnen und SängerInnen) unter vielen gesundheitlichen Problemen leiden, die durch das Üben & Musizieren entstanden sind oder verstärkt werden.

Musiker haben in ihrem Alltag oft:

- *unnatürliche, oft asymmetrische Körperpositionen*
- *Schnelle, repetitive Beanspruchung kleiner Muskelgruppen (Hand, Unterarm, Halsbereich, Rücken)*
- *Isotonische dynamische Arbeit (Energieangebot – Energiebedarf)*
- *unzureichende körperliche Kondition*
- *besondere Beanspruchung von Gelenken und Weichteilen*
- *Stress und Druck beim Üben*

Dadurch können sich unangenehme bis dauerhaft heftige Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Probleme mit der Atmung oder körperliche Beschwerden entwickeln.

Um dies vorzubeugen oder schon vorhandene Schmerzen zu analysieren, diese zu reduzieren und loszuwerden bieten Mag. Maria Erlacher und Samuel Glatz diesen Workshop an, um individuell im Einzelcoaching mit der/m Instrumentalist/in mit dem Instrument oder der/m Sänger/in zu arbeiten.

Gesund und mühelos üben, auftreten und musizieren ist das Ziel!

Anmeldung: Bis spätestens 15.10.2024

bei Prof. Mag. Maria Erlacher-Forster

ma.erlacher@kons.tsn.at (Name und Instrument angeben)

*Mag. Maria
Erlacher-Forster,
Sängerin, Körper&
Atemschulung*

*Samuel Glatz,
Physiotherapeut,
mediz. Heilmasseur*
