



# Die Leichtigkeit des Musizierens

Gesund im Beruf

Angebot 2021/2022



Vorwort .....	4
Musikkinesiologie	
Johanna Carter .....	5
Lu Jong	
Eike Arbinger .....	6
Musikergesundheit – ein Übungsparcour	
Markus Schötta .....	7
Qi Gong – 6 Harmonien	
Swea Hieltscher .....	8
Bagua	
Swea Hieltscher .....	9
Vom Atem zum Klang	
Maria Woldrich .....	10
Eutonie	
Uli Maier .....	11
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	
Helga Bartunek .....	11
Resilienztraining	
Elisabeth Herscht-Garrelts .....	12
Musikschulalltag professionell und mit Freude gestalten	
Monika Niermann .....	13
Physiologie wird Klang – Klang wird physiologisch	
Jens Thoben .....	14
Atem – Stimme - Impro - Circlesongs!	
Nika Zach .....	15
Logopädie in der Stimmarbeit	
Verena Hanser .....	16
„Ready for Concert“	
Hedi Milek .....	17
Achtsame Körperübungen	
Elisabeth Zeisner .....	17
Solfeggio-Improvisation	
Susanne Abed-Navandi .....	18
Körperumgang beim Musizieren	
Roman Pechmann .....	19

# Gesund im Beruf

## Berufsbegleitende Angebote für die Gesunderhaltung im Bereich Musikphysiologie

Diese Broschüre beinhaltet ein breitgefächertes Angebot für Lehrende der Musikschulen der Stadt Wien auf dem Gebiet der Gesunderhaltung von Körper und Psyche im Beruf.

Es geht um Beratung, Hilfestellung und praktische Anleitungen für den Unterricht aber auch darüber hinaus für den ganz persönlichen Gebrauch, um den täglichen beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen gewachsen zu sein.

Alle internen KursleiterInnen bieten nicht nur die nachfolgenden Kurse an, sondern können auch von Fachgruppen und einzelnen Lehrkräften entweder für ihre Klasse oder auch einzelne SchülerInnen angefragt werden. Wird eine Hilfestellung für einzelne SchülerInnen benötigt, wird die Hauptfachlehrkraft immer einbezogen und dabei sein, damit eine Fortsetzung im Unterricht gewährleistet ist.

Viele dieser Angebote eignen sich auch für Förderprojektwochenenden der Jungen Akademie und können wahlweise gebucht werden. Dies erfolgt immer in Absprache mit dem Leiter der Jungen Akademie Holger Busch [holger.busch@wien.gv.at](mailto:holger.busch@wien.gv.at).

Ebenso bewährt haben sich seit mehreren Jahren begleitende Angebote bei außerhalb stattfindenden Orchesterwochen. Diesbezügliche Anfragen können direkt bei den OrchesterleiterInnen und Gabi Mayer [gabriela.mayer@wien.gv.at](mailto:gabriela.mayer@wien.gv.at) gestellt werden.

### Inhalte:

- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- Optimierung von Bewegungsabläufen und optimaler Haltung am Instrument
- Gelöste, fließende Bewegungen und freier Atem
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Entspannungstechniken
- Mentales Training
- Auftrittstraining

### Zielgruppen:

- Lehrende der Musikschulen der Stadt Wien
  - Lehrende mit ihren Schülerinnen und Schülern
- Ich wünsche ALLEN interessierten Lehrkräften hilfreiche Anregungen und Motivation zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und zur Hilfestellung für unsere SchülerInnen in Unterricht und Konzert.

Mit besten Grüßen  
Ihre Swea Hieltcher

# Musikkinesiologie

Johanna Carter

In der Musikkinesiologie geht es um die Möglichkeiten, ausgeglichen oder ausgleichend mit Stressfaktoren im Musikeralltag umzugehen. Die kinesiologischen Methoden helfen, sich selbst und seine Potenziale zu entdecken. Bei der Arbeit mit Kindern geht es u.a. um einen stressfreien Umgang beim Musizieren und im Musikunterricht, die Kreativität zu wecken, die Balance zu finden und ganzheitlich zu musizieren.

## 1. Teil: Lernen - was geschieht in unserem Kopf

Welche Auswirkungen hat Stress auf das Lernen

Bewegung und Lernen, die Grundlagen für feinmotorische Fertigkeiten  
Einfache Bewegungsübungen helfen, beide Gehirnhälften zu aktivieren, somit steht uns ein größeres Potential an Energie zur Verfügung, um auch mit Schwierigkeiten umzugehen.

## 2. Teil: Unsere Sinneswahrnehmungen kinesthätisch – visuell – auditiv

Wie der Verstand bestimmte Wahrnehmungsmuster verwendet, um zu denken, zu lernen und zu kommunizieren

Wie sind sie in unserer Wahrnehmung vereint, wie können wir damit umgehen, und wie können wir unseren Schülern helfen?

## 3. Teil: Von Klangfarben und Farbklingen

Wie beeinflussen Farben unser Spiel

Hilfen beim Noten lesen lernen, Ausdruck, Gestaltung

Rhythmische Hilfen in der Kinesiologie

*Bitte für diesen Teil das Instrument sowie Noten in 2-facher Kopie und Farbstifte mitbringen.*

Die einzelnen Teile können auch unabhängig voneinander besucht werden.

**Termine:** 05.10./08.11.2021/11.01.2022, jeweils 09:00-12:00

**Ort:** Musikschule Döbling, Konzertsaal, Döblinger Hauptstraße 94

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Information und Anmeldung:** Johanna Carter

+43 (0)2243 304 75, johanna.carter@wien.gv.at

**Anmeldeschluss:** 1 Woche im Voraus

# Lu Jong

Eike Arbinger

Ich freue mich sehr, die wertvollen Übungen aus Lu Jong nach Tulku Lama Lobsang (Tibet) auch heuer wieder an euch weitergeben zu können.

Die tausende Jahre alten Übungen des Lu Jong wurden von Mönchen in der Einsamkeit der Höhen Tibets genutzt, um gesund und beweglich zu bleiben, wenn sie den ganzen Tag meditierten. Die Übungen aktivieren die Energiebahnen, gleichen Emotionen aus und wirken auf Wirbelsäule und innere Organe.

Es ist auch möglich, nur die ersten fünf Übungen für die 5 Elemente zu absolvieren (ca. 15 Minuten).

Der Einstieg ist jederzeit möglich (bitte SMS am Vortag)

Während des Schuljahres können Fortbildungs- und

Besprechungstermine dazwischenkommen, die eine Absage eines

Termins erfordern. Daher bitte ich sporadische Teilnehmer, sich auch anzumelden, damit sie nicht umsonst kommen.

**Termine:** immer dienstags, mittwochs oder freitags, 09:00-10:00

Terminauswahl: (Termine nach Ansage)

September:

Di, 14./Mi, 15./Di, 21./Di, 28.

Oktober

Mi, 6./Fr, 8./Di, 12./Mi, 13./Fr, 15./Di, 19./Mi, 20.

November

Mi, 3./Fr, 5./Di, 9./Di, 16./Mi, 17./Di, 23./Mi, 24./Fr, 26./Di, 30.

Dezember

Mi, 1./Fr, 3./Di, 7./Fr, 10./Di, 14./Mi, 15./Di, 21./Mi, 22.

Jänner

Di, 11./Mi, 12./Di, 18./Mi, 19./Fr, 21./Di, 25./Mi, 26./Fr, 28.

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 1 bzw. Raum MFE

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Voraussetzung:** bequeme Kleidung und ein großes Handtuch

**Information und Anmeldung:** Eike Arbinger

+43 (0)676 8118 458 73, eike.arbinger@wien.gv.at

# Musikergesundheit – ein Übungsparcour

Markus Schötta

Nach bereits drei sehr erfolgreichen Fortbildungen mit Markus Schötta zum Thema Musikergesundheit wird auf vielfachen Wunsch im Kalenderjahr 2022 eine Wiederholung stattfinden.

**Termin:** März 2022 N.N., 09:00–16:00

**Ort:** Musikschule Leopoldstadt, Taborstraße 120

TeilnehmerInnen: Lehrkräfte und SchülerInnen der Musikschulen der Stadt Wien, bei freien Plätzen auch Externe

**Voraussetzungen:** bequeme Kleidung

**Information und Anmeldung:** Robert Corazza  
+43 (0) 699 1000 4852, robert.corazza@wien.gv.at

**Anmeldeschluss:** 2 Wochen im Voraus

# Qi Gong – 6 Harmonien

Swea Hieltscher

Wenn wir unser Instrument spielen, egal ob im Konzert oder beim täglichen Üben, ist ein gelöster und geschmeidiger Körper eine Grundvoraussetzung, damit die körperliche, energetische und mentale Belastung so gering wie möglich gehalten wird.

Einfache und gezielte Übungen aus den verschiedenen Gesundheitslehren, die unsere Energie in Fluss bringen, unsere Bewegungen geschmeidiger machen, Blockaden auflösen und ein bewusstes Körperempfinden fördern, unterstützen uns darin.

Besondere Aufmerksamkeit richten wir dabei auf unsere Wirbelsäule, Schultern, Nacken und alle Gelenke. Werden die Übungen mit unserem Atem koordiniert, steigert es zusätzlich die Wirkung und unser Wohlbefinden.

Die 6 Harmonien bringen Körper, Geist und Emotionen in Gleichklang.

**Termine:** ab 17.09.2021 immer freitags, 10:00-11:00

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 1

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Voraussetzungen:** der Wille zur Veränderung

**Information und Anmeldung:** Swea Hieltscher

swea.hieltscher@wien.gv.at

# Bagua

Swea Hieltcher

Bagua gehört zu den inneren Stilen der chinesischen Kampfkunst und verbindet Gesundheitsförderung mit Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung.

Dabei wird großer Wert auf einen klaren Geist gelegt, der gleichzeitig unsere Flexibilität und Konzentration fördert.

Eine Reihe von Aufwärmübungen bringen unsere Energie ins Fließen und bereiten gezielte Regionen unseres Körpers vor.

Bei den darauffolgenden Bagua-Kreisformen arbeiten wir mit sich drehenden und windenden Spiralbewegungen und trainieren dadurch gleichzeitig unseren Körper und Geist, ganz entspannt und voller Energie zu sein.

Einzelne Übungen eignen sich hervorragend für kurze Sequenzen im Unterricht.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Training.

**Termine:** ab 17.09.2021 immer freitags, 11:00-12:00

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 1

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Voraussetzungen:** der Wille zur Veränderung

**Information und Anmeldung:** Swea Hieltcher

swea.hieltcher@wien.gv.at

# Vom Atem zum Klang

Maria Woldrich

Atemarbeit nach Ilse Middendorf („der erfahrbare Atem“) und Maria Höller-Zangenfeind („Atem-Tonus-Ton“)

Durch Atem- und Bewegungsübungen schulen wir unsere Körperwahrnehmung. Über- und Unterspannungen der Muskulatur werden abgebaut. Durch bewusstes Zulassen des Atems stärken wir den ureigenen Rhythmus und den freien Atemfluss. Diese Atemarbeit greift nicht in das Atemgeschehen ein, ist also keine Atemtechnik. Ziel ist es, seine eigene Körperwahrnehmung zu vertiefen, Spannungen zu lösen und insgesamt in Fluss zu kommen. Durch den frei fließenden Atem kann ein freier, schöner Ton bzw. Klang beim Spielen eines Instrumentes oder beim Singen entstehen.

**Termine:** 30.09./14. 10./11.11./02.12. 2021, 18:00-19.00

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 1

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Information und Anmeldung:** Maria Woldrich

SMS an +43 (0)664/4220223, maria.woldrich@wien.gv.at

## Eutonie

Uli Maier

Eutonie ist eine Körperarbeit westlicher Prägung und ganzheitlich orientiert. Ziel ist ein ausgeglichener Muskeltonus. Sind die Muskeln weder zu stark angespannt noch zu schlaff, gibt es keine Verspannungen.

Ein ausgeglichener Muskeltonus wirkt sich auf den ganzen Menschen positiv aus.

**Termine:** 05.10.2021, 09:30-12:00 (einmalige Veranstaltung)

weitere Termine:

09.11.2021 und 11.01./01.03./05.04./10.05. 2022, jeweils 10:00-11:40

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Raum MFE

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Information und Anmeldung:** Uli Maier

+43 (0)676 8118 69809, uli.maier@wien.gv.at

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Helga Bartunek

...ist es in Ordnung, es sich leicht zu machen?

...beim Gehen, Stehen, Sitzen, Atmen...beim Leben?

**Termine:** ab 06.10.2021, immer mittwochs, 10:00-11:15

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 1

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

Bitte um vorherige Anmeldung! Es gibt Zusatzinformationen.

**Information und Anmeldung:** Helga Bartunek

+43 (0)699 100 40 418, helga.bartunek@utanet.at

# Resilienztraining

Elisabeth Herscht-Garrelts

Der Begriff Resilienz ist in aller Munde. Was ist Resilienz eigentlich? Kann man resilientes Verhalten erlernen?

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, das Thema Resilienz in Theorie und Praxis näher kennen zu lernen. Neben einem theoretischen Überblick werden anhand von zum Teil künstlerisch-kreativen Übungen diverse Techniken erlernt, die sich einfach in den Alltag transferieren lassen.

Denn: Resilientes Verhalten ist erlernbar!

**Termine:** 25. und 26.11.2021, 09:00-12:00 und 13:00-15:00,  
weitere Termine 2022: N.N.

**Ort:** Musikschule Simmering, Gottschalkgasse 10, Konzertsaal

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Anmeldung und Information:** Elisabeth Herscht-Garrelts  
+43 (0)650 948 37 20, [elisabeth.herscht-garrelts@wien.gv.at](mailto:elisabeth.herscht-garrelts@wien.gv.at)

# Musikschulalltag professionell und mit Freude gestalten

Monika Niermann

Als Supervisorin, Coach, Lebens- und Sozialberaterin begleite ich Sie bei Ihren Fragen und Themen zur besseren Gestaltung Ihres Berufsalltags oder Ihrer persönlichen Lebenssituation.

Sie erweitern Ihre Kompetenzen für den Instrumentalunterricht.

Sie erleben vielfältige Zugänge, um die Entwicklung der Lernenden gezielt zu fördern. Sie verbessern Ihre Fähigkeit der konstruktiven

Gesprächsführung und klären Ihre Verhaltensmöglichkeiten in Kontakt und Abgrenzung. Sie schützen sich vor Überlastung im Alltag.

Gemeinsam arbeiten wir in der Gruppe mit Ihren persönlichen Anliegen.

Das Gespräch steht im Zentrum.

Ergänzend benutzen wir Materialien wie Flipchart, Pinnwandkarten oder Objekte als Symbole. Sie ermöglichen es, Strukturen und Muster aus der Distanz zu erkennen.

Hinweis: Fortlaufende Gruppe – Einstieg nach vorheriger Absprache jederzeit möglich.

**Termine 2021:** 15.09./13.10./10.11./01.12.

**Termine 2022:** 12.01./02.02./02.03./06.04./04.05./01.06./  
14.09./12.10./09.11./07.12.

jeweils 09:15-12:15

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 5

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Information und Anmeldung:** Monika Niermann

+43 (0)699 1966 6070, [beratung@monikaniermann.at](mailto:beratung@monikaniermann.at)

# Physiologie wird Klang – Klang wird physiologisch

Jens Thoben

Die Lichtenberger® angewandte Stimmphysiologie ist ein Weg zu körpergerechter, druckverminderter Tongebung und Technik. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus Anatomie und Physiologie gehen hier Hand in Hand mit künstlerischer Arbeit. Die Klangschwingung selbst, die nicht nur hörbar ist, sondern auch im Körpergewebe spürbar werden kann, wird wie ein Echolot eingesetzt, um als Interpret die am Klanggeschehen beteiligten inneren Körperstrukturen neu zu erfahren. Durch diese erweiterte Beziehung zwischen Klang und Körper wird es möglich, große Präsenz und intuitive Sicherheit beim Musizieren, Sprechen und Singen zu erlangen.

**Termin:** Oktober 2022 N.N., 09:00–16:00

**Ort:** Musikschule Leopoldstadt, Taborstraße 120

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte und SchülerInnen der Musikschulen der Stadt Wien

**Anmeldung und Information:** Robert Corazza  
+43 (0) 699 1000 4852, robert.corazza@wien.gv.at

**Anmeldeschluss:** 2 Wochen im Voraus

# Atem – Stimme - Impro - Circlesongs!

Nika Zach

In diesem Workshop werden wir uns zuerst dem Atemgeschehen zuwenden. Durch lösende, raumschaffende und kräftigende Übungen kann der Atem bewusst wahrgenommen werden. In der Folge kann erfahren werden, wie der Atem unsere Stimme trägt und sie so zu ihrer vollen Entfaltung kommt.

Im darauffolgenden Chakren-Singen, in bestimmten Skalen, geht es zuerst um Durchlässigkeit, Vokalklang und um ein organisch unterstütztes Atemgeschehen beim Singen. Die Skalen sind dann Basis für Tonmaterial und Patterns für eigene, kreierte Songs aus dem Moment (z. B. Circle Songs). Natürlich findet hier auch das spielerische Erlernen von Grooves, Basslines und Patterns seinen Platz. Außerdem kann man sich in der Rolle der Solist\*in und der Begleiter\*in üben.

Beim Ausprobieren weiterer Tools wie den Soundseeds, den Soundcircles, dem Vertonen von Bewegungen, Handzeichen und Texten, wird in den Facettenreichtum von Stimme und Improvisation eingetaucht.

**Termin:** 22. September 2022, 09:30-17:00

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 1

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Fachgruppe Elementares Musizieren und – bei freien Plätzen – auch weitere Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Information und Anmeldung:** Gerhard Pöhl  
+43 (0) 676 8118 69 013, gerhard.poehl@wien.gv.at

**Anmeldeschluss:** 2 Wochen im Voraus

# Logopädie in der Stimmarbeit

Verena Hanser

## Tipps und Tricks für Lehrende und SängerInnen

Modul 1

„Fit für die Bühne 1“ Körperarbeit für SängerInnen (90Min)

Modul 2

„Ihr Auftritt bitte“ Stageing/ musikdramatische Grundübungen/  
Showtime (90Min)

Modul 3

„Fit für die Bühne 2“ stimmhygienische Übungen für SängerInnen und  
Lehrende (90 Min)

Modul 4

praktische Hilfestellungen mit ausgewählten Studierenden - Tipps/  
Tricks/ Aussprache (90 Min.)

**Termine:** 05.11.2021, 10:00-13:00 und 14:00-17:00

**Ort:** Musikschule Margareten, Bräuhausgasse 50

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte und SchülerInnen der Fachgruppe  
Gesang, bei freien Plätzen auch Externe

**Information und Anmeldung:** Maria Felicidad Fernandez-Urrechu  
+43 (0)676 8118 69243

maria-felicidad.fernandez-uruguay@wien.gv.at

**Anmeldeschluss:** 2 Wochen im Voraus

## „Ready for Concert“

Hedi Milek

Ziel dieses Workshops ist es, die Selbstkompetenz beim Musizieren auf der Bühne zu stärken. Wir testen und nutzen Visualisierungs- und Entspannungstechniken aus dem modernen Mentalbereich, um das Erregungspotential zur Leistungssteigerung optimal nutzen zu können. Wir erforschen die Möglichkeiten unserer Atmung im Zusammenspiel von Haltung, Spannung, Beweglichkeit und Klang. „Warm ups“ aus der Franklin-Methode® stimmen unseren Körper als primäres Instrument ein. Der Weg vom Nervenkitzel zur Begeisterung ermöglicht mehr Präsenz und Sicherheit bei Konzerten und Wettbewerben.

**Termin:** 05.10.2021, 10:00-17:00

**Ort:** Musikschule Simmering, Gottschalkgasse 10, Konzertsaal

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte und SchülerInnen der Fachgruppe Gesang, bei freien Plätzen auch Externe

**Information und Anmeldung:** Maria Felicidad Fernandez-Urrechu  
+43 (0)676 8118 69243

maria-felicidad.fernandez-urrechu@wien.gv.at

**Anmeldeschluss:** 2 Wochen im Voraus

## Achtsame Körperübungen

Elisabeth Zeisner

Diese Körperübungen finden einmal wöchentlich statt und beinhalten Elemente aus MBSR (Mindful Based Stress Reduction), chinesischer Funktionsgymnastik, Musikphysiologie und mentalen Übungen.

**Termine:** ab 04.10.2021 immer montags, 10:00-11:00

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 1

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Information und Anmeldung:** Elisabeth Zeisner

+43 (0)676 93 15 662, elisabeth.zeisner@wien.gv.at

# Solfeggio-Improvisation

Susanne Abed-Navandi

Dieses Angebot richtet sich an Lehrende, die auf spielerische Art ihre Fähigkeiten der Tonvorstellung verbessern möchten. An vier Abenden wird die Methode der relativen Solmisation vorgestellt, mit Improvisationsspielen und musikphysiologischen Übungen kombiniert und in der Kleingruppe geübt.

Wir summen, singen, atmen, solmisieren und fördern gleichzeitig unbemerkt unsere zerebralen Fähigkeiten.

Diese Fortbildung ist für AnfängerInnen geeignet, die diese Methode kennenlernen möchten.

**Termine:** 4 Abende 2022 N.N., 18:00-19:30

**Ort:** Skodagasse 20, 1080 Wien, Proberaum 1

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien

**Information und Anmeldung:** Susanne Abed-Navandi  
+43 (0)699 191 213 11, [susanne.abed-navandi@wien.gv.at](mailto:susanne.abed-navandi@wien.gv.at)

# Körperumgang beim Musizieren

Roman Pechmann

Das Musizieren ist eine Summe von mehr oder weniger komplexen Abläufen auf geistiger, emotionaler und auch auf körperlicher Ebene. Es ist ein sensibles System, das in einer gewissen Balance sein muss, um gesund (aus medizinischer, aber auch aus musikalischer Sicht) musizieren zu können.

**Termin:** 27.11.2021, ganztags

**Ort:** Musikschule Leopoldstadt, Taborstraße 120

**TeilnehmerInnen:** Lehrkräfte der Musikschulen der Stadt Wien, SchülerInnen der Fachgruppe Akkordeon, bei freien Plätzen auch Externe

**Information und Anmeldung:** Milos Todorovski  
+43 (0)660 522 49 38, milos.todorovski@wien.gv.at

