

5. Österreichischer Kongress für Musikschulleiter:innen



Block I: Fr 17. November 2023, 15.00-18.30 Uhr

Block II: Sa 18. November 2023, 9.00-12.30 Uhr

Mona Smale

Relaxt und gechillt.

Mit einem positiven Körper-b-wusstsein zu mehr Entspannung

Als Leiter:in einer Musikschule jongliert man oftmals eine Vielzahl von „Bällen“ gleichzeitig in der Luft. Negative Faktoren können den Körper dabei aus dem Gleichgewicht bringen. Muskeln verspannen sich, ineffiziente Haltungen werden eingenommen, der mentale Fokus verschiebt sich... und die Bälle landen auf dem Boden. Ein positives, achtsames Körperbewusstsein sowie in den Berufsalltag leicht integrierbare Übungen entspannen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und steigern das eigene körperliche und mentale Wohlbefinden. Dieser Workshop bietet Tipps und Tricks, die „Bälle“ mit mehr Leichtigkeit in der Luft zu behalten.



MMag. Dr. Mona Smale, PGDipTCL, CAS MP
Mona Smale studierte Instrumentalpädagogik und Konzertfach Harfe an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz und am Trinity College of Music in London und dissertierte am Institut für Wertungsforschung und Musikästhetik an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz. Sie unterrichtete u.a. am Trinity College of Music in London, lehrte und forschte an der Kunstuniversität Graz und unterrichtet derzeit an der Musikschule Kalsdorf bei Graz Harfe, Musiker:innengesundheit und Musikvermittlung. Seit 2005 substituiert sie durchgängig im Grazer Philharmonischen Orchester. Als

5. Österreichischer Kongress für Musikschulleiter:innen



Musikphysiologin beschäftigt sie sich mit dem körperlichen und mentalen Wohl von Musiker:innen und arbeitet als solche u.a. an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Graz, dem Johann-Joseph-Fux Konservatorium Steiermark und hält österreichweit Fortbildungen, Workshops und Einzelcoachings in diesem Bereich. 2020 rief sie den Youtube Kanal „PrimaFit“ ins Leben, der bereits jungen Musiker:innen die Bedeutung eines „gesunden Musizierens“ näherbringt. Weiters ist sie Generalsekretärin der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin, leitet die Arbeitsgruppe Musikphysiologie (Atem- und Körperarbeit), ist Fachreferentin für Zupfinstrumente in der Steiermark und arbeitet im Landesfachbeirat von PLM Steiermark. www.monasmale.at Foto: © Birgit Hofstadler