



SENSE & MOVE & EXPERIENCE - Musik und Bewegung /music & movement

Mit Hilde Kappes

Was ist das Geheimnis, warum Musik leiblich - körperlich - seelisch wirkt ?

Ein Kurs für das Begreifen von Musik und wie Musik als heilend erlebbar wird

**jeden Dienstag 19 Uhr: Schöneberg GS Barbarossa, Barbarossa Platz 5;
Eingang Volkshochschule; Raum 217 mit Fahrstuhl. 20€ im Monat;**

Was wird in dem Kurs gelehrt:

Über explizit ausgewählte Musiken, aller Gattungen, befassen wir uns mit der Reaktion des Körpers im Raum und der Bewegungsmöglichkeiten, die wir haben, passend zu dieser oder jener Musik. Wir hören, wir reagieren, wir erkennen die Form, die Dynamik der Musik, die Zeit, die Tempi, die Rhythmik...erforschen den Raum, den die Musik braucht und setzen Musik in Gestalt um. Das ist bewegtes Musik-Begreifen oder aber auch: Sich Selbst erkennen, sich selbst Raum geben in sämtlichen Facetten der Musik und der Bewegung, improvisiert und gestaltet. Unter anderem betrachten wir die Reaktionen des Nervensystems auf Musik und lernen etwas über „Sympathikus-Parasympathikus - Ladung- Aktivierung- Orientierung- Stabilisierung“

Was kann ich danach: ich kann nach diesem Kurs sehr viel bewusster Musik hören, sowie einschätzen was, wie, warum auf mich wirkt und dies zu meinem Wohle ganz gezielt einsetzen. Ich habe eine Menge Musik kennen gelernt, von der ich überhaupt nicht wusste, dass es sie gibt; Ebenso kann mein Stress-Level sich um ein Erhebliches senken.

Zielgruppen: Für Menschen, die Musik über ihren Körper, über Bewegung und den Raum begreifen wollen: für Menschen, die in Bewegung kommen wollen. Alle Niveaus! Jedes Alter willkommen! ***Auch ist der regelmässige Kurs als Teil der Studienvorbereitung für das Studienfach: RHYTHMIK/Musik und Bewegung oder EMP an Universitäten /Hochschulen empfohlen.***

Anmeldungen: Leo-Kestenberg- Musikschule Schöneberg. Beginn: März 2024

Auskunft/Anmeldung: Hilde Kappes Di - 11.00-13.00 Uhr. Tel.: 030-90277-7409