

Musikphysiologie mit Evamaria Felder

Workshop

Wie übe ich effizient und konzentriert?

Wie gehe ich mit Stress und Druck um und wie gelingt ein Auftritt?

Wie behandle ich meinen Körper?

Der Workshop beinhaltet drei Themenbereiche: Effizientes Üben
 Bühnenpräsenz und Lampenfieber
 Mein Körper als Instrument

Ziel des Workshops ist es, die Musiker*innen oder Lehrer*innen auf den Körper und den Umgang damit zu sensibilisieren, ihnen Methoden zum Üben und zur Stressbewältigung zu geben, sodass sie ihr Potenzial besser entfalten und ihr Können auf der Bühne präsentieren können.

Musikphysiologisches Coaching in der Probewoche

- | | | |
|------------------------------|------------------|------------------------------|
| • Warm-Up am Morgen | Informationen zu | Kurze Auflockerungen während |
| • Cool-Down am Abend | • Sitzhaltung | langen Probephasen, dadurch |
| • Unterricht in Kleingruppen | • Bühnenpräsenz | Steigerung der Konzentration |
| | • Konzentration | |

Ziel ist es, die Musiker*innen während der Probenarbeit zu unterstützen. Durch geführtes Aufwärmen und Entspannen, sowie Tipps und Auflockerungen zwischendurch, können die Konzentration gesteigert, das Bewusstsein für den eigenen Körper sensibilisiert und dadurch Schmerzen und Erschöpfung vermieden werden.

Zu meiner Person

Ausbildung

- Konzertfachstudium, Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (MdW)
- Schwerpunkt Integrative Bewegungsarbeit
- Bachelor of Arts in Music, Hochschule Luzern
- Montessori-Pädagogin



Weiterbildung

- TaKeTiNa; Polyrhythmische Strukturen
- Emotionale Kompetenz; Präsenz, Empathie, Status in der Gruppe
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Teamführung; Rollenverteilung, Gruppenführung
- Mentaltraining, Funktionelle Entspannung, Alexander-Technik, Qi Gong

Künstlerische Tätigkeit

- Trio Re; Trio Mare und Duo flarpa
- TaTa Theater: Impro-Musik-Theatergruppe
- Petruschka Theater: Puppentheater mit Live-Musik für Kinder

Erfahrung

- Coaching im Zentralschweizer Jugendsinfonieorchester (ZJSO)
- Coaching im Jugendsinfonieorchester Aargau (JSAG)
- Workshop im Rahmen der Probeweche von TaTa Theater
- Individuelle Begleitung diverser Musiker*Innen mit Musikphysiologie

Kontaktangaben

Evamaria Felder

Unterdorf 10

6170 Schüpfheim

Schweiz

Glaser gasse 20/7

1090 Wien

Österreich

felder.evamaria@gmail.com

0043 678 132 23 41