

## Anmeldung zum Workshop

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon oder Handy

E-Mail

Geburtsdatum

Aktiver Teilnehmer/in:

Bitte ankreuzen

Passiver Teilnehmer/in:

Instrument/e

Unterricht seit

Lehrer

Telefon oder Handy

Datum, Ort

Unterschrift

(gesetzlicher Vertreter)

[www.spitzenklänge.de](http://www.spitzenklänge.de)

### Andrea Elser

studierte Querflöte an der Staatlichen Hochschule für Musik Trossingen.

Sie ist Atempädagogin und Atemtherapeutin nach Dr. Julius Parow, absolvierte eine Ausbildung in Kinesiologie und Applied Physiology sowie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Arcana Heilpraktikerfachschule Hamburg und ist seit 1999 als Heilpraktikerin in eigener Praxis in der Schweiz und Deutschland tätig.

Seit 1988 ist Andrea Elser Dozentin an der Musikhochschule Trossingen, von 2000 bis 2002 war sie in gleicher Funktion an der Musikhochschule Lübeck tätig. Zur Orchesterakademie des Schleswig-Holstein-Musik-Festivals war sie als Atempädagogin geladen.

2005 hat sie bei der Internationalen Probespielakademie am Gasteig in München mit Mitgliedern der Münchner Philharmoniker unterrichtet. Sie gab Seminare unter anderem an den Musikhochschulen Lübeck, München, Berlin, Frankfurt, Basel, Trossingen.

Seit einigen Jahren begleitet sie Gruppierungen in Meditationen im In- und Ausland und erarbeitet und forscht an einem Konzept einer „neuen Pädagogik“ unter Berücksichtigung der neuen Gehirnforschung, v.a. für die heutigen speziellen jungen Menschen und Kinder.

Sie entwickelte an der Musikhochschule Trossingen ein neues Modul: "Energetische Kommunikation für Musiker und Musikerinnen" auf Grundlage der Atmung und begleitet Studenten in Atemseminaren und Master-Vermittlungs-Studiengängen.

2016 gründete Sie die Atem-Klang-Foundation, die die Säulen Musik Kunst und Kultur, Seelsorge, Kinder-Jugend und Altersunterstützung und die „neue Pädagogik“ sowie die Naturheilkunde in einen ganz neuen Kontext bringen möchte und in Zukunft Projekte ausrichten will, die das Zusammenwirken dieser Säulen fördert und so in unserer Gesellschaft Positives bewirken und verstärken kann.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Design und Layout: [www.webpro-office.de](http://www.webpro-office.de)



# SPITZEN KLÄNGE e.V.

## Einladung zum Workshop

**Mentales Training  
und bewusstseinsweiternde  
Vorbereitung für Konzerte,  
Auftritte und Prüfungen mit  
ANDREA ELSER  
(Musikhochschule Trossingen)**

am Samstag, 14. April 2018



## Workshop Mentales Training

Mentales Training bedeutet Üben im Geist.  
(mens besagt Geist auf Lateinisch)

Das Musizieren ist eine sehr komplexe Tätigkeit. Nach dem weltberühmten Geigenpädagogen Ivan Galamian (1903-1981), hängt die Ausführung von folgenden Faktoren ab:

- Der physische Faktor: bestehend aus anatomischen Beschaffenheit des Einzelnen.
- Der geistige Faktor: die Fähigkeit des Verstandes die Muskeltätigkeit vorzubereiten, zu lenken und zu überwachen.
- Der ästhetische-gefühlsmäßige Faktor : die Fähigkeit den Sinn der Musik zu verstehen und zu erfühlen und dazu das angeborene Talent, ihre seelische Aussage dem Hörer zu übermitteln.

Die moderne Pädagogik macht sich zu eigen, die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung in Bezug auf Lernen und der Untersuchungen bei Leistungssportlern, wo es bewiesen wurde, dass das Lernen von Bewegungen und die Bewegungsabläufe durch Kombination von geistigen und körperlichen Übungen effizienter ist, als nur das körperliche Training.

Renate Klöppel schreibt in ihrem Buch „Mentales Training für Musiker“: durch geistiges Üben können Bewegungen schneller und sicherer gelernt werden, die rhythmische Genauigkeit verbessert werden, das mehrstimmige Hören und Denken beziehungsweise das zusammenfassende Lesen des Notenbildes geschult werden.

Neben diesem direkten positiven Einfluss auf das Musizieren eröffnet das Mentale Training wirksame Möglichkeiten, Angst und Aufregung bei Vorspielen, Konzerten oder Prüfungen zu bewältigen sowie eine gute geistige und seelische Verfassung zu erlangen.

## Für Wen?

Für unsere Stipendiaten und alle anderen musizierenden Jugendlichen die dabei sein möchten.

### Ablauf Samstag, 14.04.2018:

9:00 bis 12:00 Uhr Workshop Teil 1  
12:00 bis 13:00 Uhr Mittagspause  
13:00 bis 16:00 Uhr Workshop Teil 2

- Wenn die genaue Zahl der Teilnehmer bekannt ist, wird der Ort bekanntgegeben wo der Workshop stattfindet.

**Für aktive Teilnehmer: Gebühr 25;00 €**

**Für passive Teilnehmer: Gebühr 10,00 €**

Für Schüler aus dem Förderungsprogramm der „Spitzenklänge e.V.“ ist die Teilnahme kostenlos.

Interessierte Erwachsene können sich als *passive Teilnehmer* anmelden gegen eine Gebühr von 10,00 €.

### Gebühr bitte bezahlen an:

Sparkasse Zollernalb  
IBAN: DE47 6535 1260 0134 0460 26  
BIC: SOLADES1BAL

Inhalt des Workshops:

- Was ist mentales Training?
- Vom geistigen Üben und dem Einfluss auf unser instrumentales Üben.
- Die innere Haltung beim Musizieren und den Einfluss auf das Gehirn.
- Hilfen bei Vorspielsituationen, Konzerten, Prüfungen etc.
- Übungen des Geistes als Katalysator für unsere Freude beim Musizieren und den Einfluss auf das gesamte Körper-Geist-Seele System.
- Mit praktischen Beispielen und Übungen, mit und ohne Instrument (oder Stimme).

www.spitzenklänge.de

## Anmeldung

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich die Teilnahmegebühr für den Workshop bis zum 15.02.2018 auf das Konto des Vereins „Spitzenklänge e.V.“ zu überweisen:

Sparkasse Zollernalb  
IBAN: DE47 6535 1260 0134 0460 26  
BIC: SOLADES1BAL

### Anmeldung senden an:

„Spitzenklänge e. V.“  
c/o Renate Musat  
Joseph-Haydn-Str. 75  
72461 Albstadt  
Tel.: 07432/15268  
E-Mail: renatemusat2002@yahoo.de

**Anmeldeschluss: 15.02.2018**

**Jeder Teilnehmer erhält bis Ende März detaillierte Informationen über den Workshop.**

---

Datum, Ort

---

Unterschrift (gesetzlicher Vertreter)

Ihr Kommentar: