

## **Zielgruppe**

Der Workshop richtet sich an  
ausübende Musiker, Musikstudenten,  
Musikliebhaber und Musikschüler.

## **Ziele des Kurses**

Effizienz-Steigerung beim Üben

Eigenkompetenz zur Lösung von  
Schwierigkeiten beim Üben

Verbesserung der Wahrnehmung von Haltung  
und Bewegung am Instrument

Prävention von  
berufsbedingten Fehlhaltungen  
und Erkrankungen

Steigerung der Präsenz in Auftrittssituationen

## **Erläuterungen**

Jedes Modul kann einzeln gebucht werden, wir empfehlen jedoch die Buchung beider Module als einen Workshop. Bei Einzelbuchung dauert der Workshop pro Modul 2 Tage, bei Buchung beider Module beträgt die Dauer des Workshops 3 Tage.

## **Teilnahmebedingungen**

Zur Teilnahme sind alle volljährigen Personen berechtigt, die entweder haupt- oder nebenberuflich als Musiker tätig sind, sich im Studium zum/r Dipl. Musiker/in befinden oder darauf vorbereiten, oder die in der Freizeit seit mindestens 3 Jahren regelmässig ein Instrument spielen.

Bei Minderjährigen ist die schriftliche Erlaubnis der Sorgeberechtigten bzw. eines gesetzlichen Vormundes erforderlich.

## **Kontakt**

Julia Kursawe  
juliakursawe@googlemail.com  
www.juliakursawe.de  
0178 - 882 4784

Clemens Ziesenitz  
www.sweet-treat-berlin.de  
c-zeisig@web.de  
0171 - 339 2520

# **Körperarbeit und sensorisch fokussierte Übertechniken für Musiker**

## **Workshop in 2 Modulen für Berufsmusiker, Musikstudenten und Studienbewerber**

Konzept und Durchführung

**Prof. Dr. Hubertus Kursawe**  
ehem. Chefarzt der Klinik für Neurologie  
St. Josefs Krankenhaus Potsdam

**Julia Kursawe**  
Dipl. Musikerin Cello / Barockcello,  
Musikphysiologin

**Clemens Ziesenitz**  
Physiotherapeut,  
Dozent für med. Grundwissen /  
funktionelle Anatomie

## Inhalte

### Modul 1

*Wie der Körper funktioniert und wie wir ihn möglichst lange störungsfrei benutzen können.*

- anatomische und physiologische Grundlagen von Haltung und Bewegung
- Störungsquellen durch einseitige Belastung am Instrument
- Rebalancing (Stretching, Ausgleichssport, Behandlungen)
- Warming up und Cool down

*Vermittlung der Inhalte:*

- Vortrag
- praktische Übungen
- Einzelarbeit am Instrument

### Modul 2

*Wie wir am besten lernen und nicht mehr so schnell vergessen.*

- neurophysiologische Grundlagen von Lernen und Gedächtnis
- Gedächtnisformen und ihre Bedeutung für Übertechniken
- Bedeutung der Sinneskanäle für die Speicherleistung
- Einsatz von Überoutine für verbesserte Gedächtnisleistungen
- Stellenwert der Sprache
- Mentales Üben
- Blackout Prophylaxe
- künstlerische Kreativität beim Üben

*Vermittlung der Inhalte:*

- Vortrag
- praktische Übungen
- Einzelarbeit am Instrument

## Wissenschaftliche Leitung



*Prof. Dr. med. Kursawe*

- geb. 1944 in Bückgen, Brandenburg
- 1962-64 Studium der Philosophie am Philosophisch-Theologischen Institut in Erfurt
- 1966-72 Studium der Humanmedizin an der Humboldt-Universität zu Berlin
- 1975 Dissertation
- 1977 Anerkennung als Facharzt für Neurologie-Psychiatrie
- 1988 Habilitation
- 1972-1994 Tätigkeit als Arzt in verschiedenen Krankenhäusern in Brandenburg und Berlin
- 1994-2009 Chefarzt der Klinik für Neurologie des St. Josefs Krankenhauses Potsdam
- seit 2000 apl. Professor der humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität Potsdam
- seit 2005 Gastvorlesungen in Valladolid, Buenos Aires, Santiago de Chile, Lima und Peru
- seit 2012 EEG-Fortbildungen im gesamten Bundesgebiet
- 1972-94 nebenamtliche Tätigkeit als Organist in Brandenburg und Berlin
- weitere Informationen: [www.hubertus-kursawe.de](http://www.hubertus-kursawe.de)

## Kursleitung



*Julia Kursawe*

- geb. 1976 in Brandenburg / H.
- 2006 Diplom Orchestermusik Violoncello HfM Dresden
- 2011 Diplom Alte Musik / Barockcello UdK Berlin
- seit 2005 Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten zur funkt. Körperarbeit am Instrument
- 2013 Zertifikat Musikphysiologie Kurt-Singer-Institut Berlin
- seit 2006 freiberufliche Tätigkeit als Konzercellistin, Schwerpunkt Alte Musik
- seit 2006 Unterrichtstätigkeit mit Kindern und Erwachsenen (privat und an Musikschulen)

*Clemens Ziesenitz*

- geb. 1971 Berlin
- 1993 Vordiplom Sozialtherapie Humboldt Universität Berlin
- 1996 Abschluss staatl. anerkannter Physiotherapeut (Charite Berlin)
- seit 2000 Fortbildungen in der Feldenkrais Methode
- seit 2004 Einzelarbeit und Gruppenkurse für Musiker mit Feldenkrais
- seit 2008 eigene Praxis für Physiotherapie ([www.sweet-treat-berlin.de](http://www.sweet-treat-berlin.de))
- seit 2012 Unterrichtstätigkeit: Anatomie des Bewegungssystems / medizin. Grundwissen