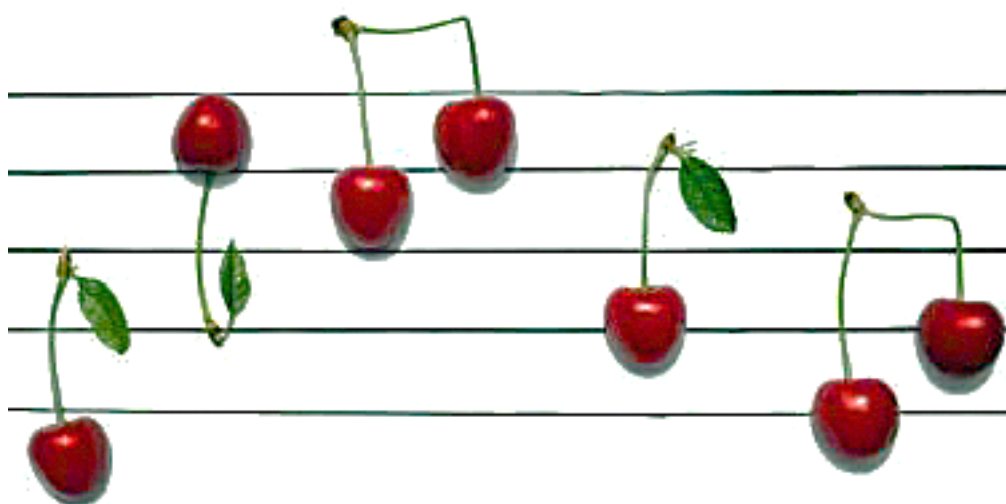


MUSIK & GESUNDHEIT



SOMMERSEMESTER 2022

Gesamtprogramm

(Stand: 12-04-2022)

Leitung, Organisation, Kontakt:

Prof. Dr. Maria Schuppert

✉ maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

☎ 0931 – 32187 3554 oder 0561 – 7018277

www.hfm-wuerzburg.de/musikergesundheit

VORLESUNGEN, SEMINARE, ÜBUNGEN

➤ **MUSIKPHYSIOLOGISCHE PRAXIS** (Modul PRF)

Aufbauseminar:

Vertiefung und Diskussion von Kernthemen der Musikphysiologie & Musikermedizin

(Bitte unbedingt beachten: Die vorherige Teilnahme am Grundlagenseminar „Fit für Musik! Einführung in die Musikphysiologie und Musikergesundheit“ wird vorausgesetzt!)

Dozentin:

Dr. Maria Schuppert

unter Mitwirkung von Kolleginnen aus dem Bereich der Körper- und Atemarbeit

Termine:

4 Blockseminare: Freitag, **29.04., 13.05., 03.06., 24.06.**, jeweils **12:00 – ca. 16:00 Uhr**

Raum: B U08

Anmeldung: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

Info: Die uL im Modul Professionalisierung (Grundlagen der Musikphysiologie/-gesundheit) findet gegen Ende des Semesters statt.

➤ **STIMMKUNDE, STIMMPHYSIOLOGIE**

Dozentin:

Eleonore Perneker

Vorlesung:

Anatomische und physiologische Grundlagen des Systems Stimme, Klangbildung in den Ansatzräumen, Artikulation, Atmung, Sonderformen der Stimmerzeugung, Stimmregister, Stimmentwicklung, Stimmpflege, stimmliche Probleme und Störungen, Akustik und Gehör - Wechselwirkungen bzgl. Stimmgebung.

Termine: Freitags, 12:00 – 13:00 Uhr

Raum: B 219

Anmeldung: eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

➤ **STRESS BEWÄLTIGEN – SICHER AUFTRETEN**

Dozentin:

Prof. Dr. Maria Schuppert

Seminar / Übung

Themen:

- *Was ist Stress? Umgang mit allgemeiner Stressbelastung*
- *Musikerspezifischer Stress - Auftrittsangst: Definitionen, Abgrenzungen, Hintergründe*
- *Musikerspezifische Strategien: Mentales Training – Imaginationsübungen – „Kommunikation mit dem Publikum“ – Atemübungen – „Sofort-Maßnahmen“*
- *Progressive Muskelentspannung: Üben und Erlernen dieser Entspannungsmethode*
- *„Üben“ aus physiologischer Sicht, Einführung in mentales Üben*
- *Selbstwert – Kernkompetenzen – Selbstwahrnehmung*
- *Sofern gewünscht: Auftrittstraining (mit Video-Feedback)*
- *Entspannende, balancierende Körperübungen*
- *Vorstellung weiterer anerkannter Entspannungsverfahren und diverse Themen*

Termine:

Donnerstags (wöchentlich), 14:30 – 16:00 Uhr
(Beginn am 07.04.)

Raum: B 123

Anmeldung: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

Nach Anmeldung erhalten Sie Details zur Planung



KÖRPER- UND ATEMARBEIT

➤ **YOGA AM ABEND**

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Dozentin:

Juliane Ziegler

Gruppenunterricht (Online via ZOOM)

Termine:

Dienstags

1. Stunde: 17:00 – 17:45 Uhr | 2. Stunde: 17:50 – 18:35 Uhr

Anmerkungen:

Bequeme Kleidung, Matte, Kissen und Decken.

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: julianetxu@googlemail.com

Nach Anmeldung erhalten Sie Details zur Planung / Login

➤ **ALEXANDER-TECHNIK**

Dozentin:

Uschi Hartberger

Einzelunterricht (im allg. je 30 Minuten)

Termine:

Montags 09:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 18:00 Uhr

Raum:

H 104

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: ursula.hartberger@hfm-wuerzburg.de

Jeweils montags ca. 8:00 Uhr erhalten Sie eine Doodle-Liste mit den Terminen für die Folgewoche. Eine Anmeldung im Verlauf des Semesters ist möglich. Bitte keine Anmeldungen per Telefon.

Weitere Infos: www.alexandertechnik-wuerzburg.de

➤ FELDENKRAIS

Dozentin:

Hildegard Wind

Einzelunterricht (je 30 – 45 Minuten)

Termine und Räume:

Dienstag: 19.04., 17.05., 31.05., 21.06., 05.07. in Raum H 110

Mittwoch: 18.05., 22.06., 06.07. in Raum H 105

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: hildegard.wind@hfm-wuerzburg.de

Anmeldung nach Möglichkeit innerhalb der 1. Semesterwoche! Im Anschluss erhalten alle TeilnehmerInnen eine Doodle-Liste. Sollte es während des Semesters noch freie Kapazitäten geben, ist bei Bedarf auch noch die Anmeldung zum späteren Zeitpunkt möglich.

Weitere Infos: www.musikerfeldenkrais.de

➤ FREIER ATEM – FREIER TON

Dozentin:

Gordana Crnkovic

Einzelunterricht (im allg. je 30 Minuten)

Termine / Modus:

Termine nach Absprache.

Online-Unterricht per Zoom sowie asynchron mit Bereitstellung von Materialien

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: gordana_crnkovic@web.de

Bitte nehmen Sie per E-Mail Kontakt auf:

- *wenn Sie sich für die Grundlagen der Atemarbeit interessieren (Material zum Versenden per we transfer steht bereit)*
- *wenn Sie bei G. Crnkovic schon Unterricht hatten und sie in einem persönlichen Gespräch (via Telefon oder Zoom) Hilfestellungen geben kann*

Weitere Infos: www.atem-und-ton.de

➤ **ATEM ERLEBEN ALS BASIS FÜR KLANG UND STIMME – KÖRPERARBEIT FÜR MUSIKERINNEN**

Dozentin:

Dr. Regina Götz (Dipl.-Psych.)

Seminar / Übung in der Kleingruppe:

Eine intakte Atmung ist Voraussetzung für eine gesunde, tragfähige Stimme, einen vollen Klang am Instrument sowie eine ausgeglichene, selbstbewusste Musikerpersönlichkeit.

Das Seminar nähert sich in einem praktischen Setting der Atem- und Körperarbeit:

- Atem-Bewusstsein: erfahrbarer Atem, freier Atem
- Wahrnehmung, Balance, Haltung
- Atem als „Stimme der Seele“
- Durchlässigkeit
- Atemfähigkeit, Empfindungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit

Termine:

4 x Mittwochs: 25.05., 08.06., 15.06., 22.06.

Gruppe A: 10:00 – 11:00 Uhr

Gruppe B: 11:30 – 12:30 Uhr

Raum:

Mehrzweckraum Hofstallstr.

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: regina.goetz@uni-wuerzburg.de

SPORT-ANGEBOTE

➤ **HOCHSCHULSPORT WÜRZBURG**

Die Angebote des Allgemeinen Hochschulsports der Universität Würzburg richten sich auch an die Studierenden der HfM!

Informationen und Kursangebote:

<https://www.hochschulsport-wuerzburg.de>

EINZELBERATUNGEN / SPRECHSTUNDEN

➤ **MUSIKERMEDIZINISCHE SPRECHSTUNDE**

Dozentin:

Prof. Dr. med. Maria Schuppert

SPRECHSTUNDE / EINZELBERATUNG - FÜR STUDIERENDE ALLER FÄCHER

- bei musizierbezogenen körperlichen Beschwerden
- bei Problemen mit Lampenfieber / Auftrittsangst
- bei seelischer Belastung, Stress
- bei Fragen zur Vorbeugung von Beschwerden
- bei Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2 und zur Impfung
- und bei sonstigen Belastungen / Fragen

Termine und Kontakt:

Termine nach individueller Vereinbarung

- per E-Mail: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de
- oder Tel.: 0931-32187 3554 oder 0561-7018277

MUSIKERMEDIZINISCHES NETZWERK:

Bei Bedarf kann die gesundheitliche Betreuung durch ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen und andere musikermedizinisch kompetente KollegInnen in Würzburg oder überregional weitergeführt werden.

Koordination durch Prof. Dr. M. Schuppert: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

➤ **PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND COACHING**

FÜR STUDIERENDE KÜNSTLERISCHER FÄCHER [EINSCHL. BERATUNG BEI „CORONA-SORGEN“]

Dozentin:

Lise Gold

Termine und Kontakt:

Die Beratungen erfolgen voraussichtlich als online-Angebot per Skype oder telefonisch.

Terminvereinbarung nach Absprache unter 0177 6325889 (Anruf oder WhatsApp)

Weitere Informationen: www.lisegold.de

➤ **VOCAL COACHING UND STIMMGESUNDHEIT**

Dozentin:

Eleonore Perneker

SPRECHSTUNDE / EINZELBERATUNG

- FÜR STUDIERENDE ALLER FÄCHER
Individuell
 - für Fragen und Übung zur eigenen Stimmgebung (Sing- und/oder Sprechstimme), Atmung, Artikulation, Körperspannung
 - bzgl. stimmlicher Besonderheiten/Probleme
 - Arbeit an Sprechtechnik, Textpräsentation, stimmlichem Ausdruck, Vortrag, Anmoderation
- INSBESONDERE FÜR LEHRAMTSSTUDIERENDE
 - Stimmcheck - Angebot einer persönlichen stimmlichen Beratung (ca. 60 min)

Termine

Montags im Zeitraum von 08:30 bis 13:30 Uhr oder nach Vereinbarung.

Raum: B 202

Anmeldung und Kontakt:

E-Mail: eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

HINWEISE ZUM INFEKTIONSSCHUTZ

Bitte beachten Sie die laufend aktualisierten

FAQ zum Hochschulbetrieb

und weiterführende Informationen:

<https://www.hfm-wuerzburg.de/hinweise-corona>

HILFE IN DER CORONA-PANDEMIE

ANGESICHTS DER AKTUELLEN HERAUSFORDERUNGEN DURCH DIE CORONA-PANDEMIE
SIND UNS FOLGENDE HINWEISE FÜR SIE SEHR WICHTIG:

➤ **PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER „CORONA-ZEIT“**

Bei seelischen Belastungen und Krisen können Sie sich gerne jederzeit an die obengenannten Beratungsmöglichkeiten in der Hochschule für Musik wenden ([Dr. Maria Schuppert](#) und [Lise Gold](#)).

Darüber hinaus bieten u. a. folgende Stellen Hilfe:

In Würzburg:

- [Krisendienst Würzburg](#), Tel.: 0931 571717
- [Hochschulambulanz für Psychotherapie](#) der Universität Würzburg
- [Psychotherapeutische Beratungsstelle](#) für Studierende der Universität Würzburg

Bayern- und deutschlandweit:

- [Für Patienten in Bayern: Vermittlung eines psychotherapeutischen Unterstützungsangebot \(per Video\) der Kassenärztlichen Vereinigung](#)
- [Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BzgA\)](#)
- [Psychologische Hilfe während der Corona-Krise](#)
- [Telefonseelsorge](#), Tel.: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- [Nummer gegen Kummer](#), Tel.: 0800 111 0 550

International:

- [Worldwide Crisis Hotlines](#)

➤ **HOTLINES ZUM CORONAVIRUS**

- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
- Bürgertelefon Stadt- und Landkreis Würzburg: 0931 8003 5100
- Unabhängige Patientenberatung: 0800 011 77 22
- Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit: 030 346 465 100



Angst vor Auftritten?

Musikerinnen und Musiker mit
Auftrittsangst gesucht

für die Teilnahme an einer
Therapiestudie zu Auftrittsangst
in Virtueller Realität



UNTERSTÜTZUNG BEI AUFTRITTSANGST

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Uniklinik Würzburg können **Musikstudierende und Berufsmusiker*innen mit Auftrittsangst** kostenlose Beratung und therapeutische Unterstützung erhalten! Die Studie wird in enger Kooperation mit der Hochschule für Musik Würzburg durchgeführt.

Sofern das Thema Auftrittsangst auf Sie zutrifft, möchten wir Sie herzlich bitten und ermuntern, an dieser Studie teilzunehmen!

Wo gibt es Infos?

- 1.) Im [Flyer](#) zur Studie
- 2.) **Basic-Infos:**
<https://www.ukw.de/forschung/forschung-psychiatrie/klinische-studien/>
- 3.) **Detail-Infos:**
https://www.ukw.de/fileadmin/uk/Forschung/nervenklinik/Dokumente/Websitetext_Auftrittsangst_NEU.pdf

Was ist der Benefit?

- 1.) Musiker*innen mit Auftrittsangst erhalten kostenlose Beratung und therapeutische Unterstützung!
- 2.) Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie die Grundlagenforschung und die klinische Forschung im Bereich der Musikermedizin/Musikergesundheit und der Psychologie/Psychiatrie. Damit helfen Sie auch anderen Musikstudierenden und Berufsmusiker*innen!
- 3.) Sie helfen, dass Probleme, die für Leistungssportler*innen längst intensiv erforscht werden, auch in der Musik (endlich) noch stärker beachtet werden. Der therapeutische Ansatz dieser Studie mittels Virtual Reality ist hierfür sehr vielversprechend!

Wer sind die Ansprechpartner*innen?

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail direkt an das Studententeam vom Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg.

Ansprechpartner*innen und Leiter der Studie an der Uniklinik

- Dr. med. Daniel Bellinger, M.A.
- Kristin Wehrmann, M.Sc.

E-Mail: Auftrittsangst_VR@ukw.de oder Telefon: +49 931 201-76344

Ansprechpartnerin an der Hochschule für Musik:

- Prof. Dr. Maria Schuppert: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

DAS TEAM

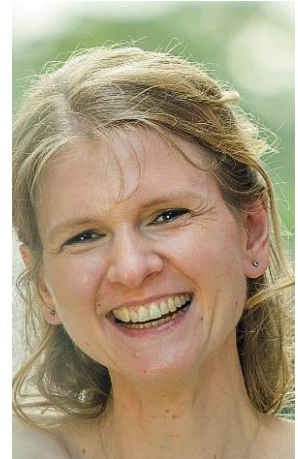
„MUSIK & GESUNDHEIT“



Prof. Dr. Maria Schuppert
*Leitung „Musik & Gesundheit“
Musikermedizin
Beauftragte für Stud. mit Behinderung*



Gordana Crnkovic
*Atem- und Körperarbeit
Freier Atem- Freier Ton*



Dr. Regina Götz
*(Dipl.-Psych.)
Atem- und Körperarbeit*



Lise Gold
*Psychotherapie, Schwerpunkt
Coaching, Gesundheitsprävention*



Uschi Hartberger
Alexander-Technik



Eleonore Perneker
*Vocal Coaching, Stimmgesundheit,
Stimmphysiologie*



Hildegard Wind
Feldenkrais, Bühnenpräsenz



Juliane Ziegler
Yoga