Titel | Musik – ein Weg zur Bewegung

Das Wichtigste

Zeitraum	09. November 2024 09:00 - 17:00 Uhr
Ort	Reha Rheinfelden, Seminarraum Hochrhein/Alpenrhein
Kursleitung	Ulrike Noffke, Musiktherapeutin
Kursgebühr	CHF 230.00
Kursdauer	1 Tag
Kursnr.	24.50084

Beschreibung

Bewegungsmotivation,- ausführung und –ausdruck

Musik ist einer der mächtigsten Antriebe für Neuroplastizität! Sie motiviert, regt an, entspannt und unterstützt Bewegung und Körperausdruck, - auch bei Patientinnen und Patienten, die Mühe mit Bewegungen und Schmerzen haben und/oder blockiert sind. Vor allem rhythmische und dynamische Komponenten der Musik beeinflussen deutlich die Bewegungsmöglichkeiten unserer Patienten. Mit "minimal movements" werden kleine, atemgestützte Bewegungsübungen eingesetzt und entwickelt. Auch innere Anteile und psychodynamische Prozesse werden angeregt, - die Musik bringt uns äusserlich und innerlich in Bewegung! Die Erweiterung von Bewegungs-Spielraum mit Unterstützung von Musik - ob rezeptiv oder aktiv- ist Ziel dieses Kurses.

Diesen Kurs verlassen Sie mit einem Handwerkskoffer für

· den Umgang und Einsatz der Komponenten von Musik

· die Umsetzung von «minimal movements»

· einer Playlist von Musiktiteln für «alle Fälle»

... und mit neuem Schwung und Ideen für «we like to move us, move us...»!

Kursinhalte

- Kennenlernen und Praktizieren von "Bewegungs-Bildern" als basale Körperarbeit (orientiert an der humanistischen Psychologie)
- Praktische Arbeit mit Stimme, Atem und Bewegung in freier und strukturierter Improvisation und Gestaltung
- Theoretische Einführung in Aspekte der Musik-, Tanz- und Bewegungstherapie

Termine

09.11.2024

Kursziele

Die Kursteilnehmenden

- lernen das Konzept der Minimal Movements kennen
- improvisieren frei und üben mit Bewegungsbildern
- wenden das Repertoire an musik- und bewegungstherapeutischen Übungen an

Mitbringen

Bequeme Kleidung

Methodik

- Theoretische Präsentationen
- Praktisches Arbeiten
- Fallbeispiele
- Partnerarbeiten
- Gruppenarbeiten
- Workshops

Zielgruppe

Klinisch praktizierende Fachpersonen

Lernziel-kontrolle

- Feedback durch die Kursleitung bei praktischen Übungen

Voraussetzun-gen

Berufsdiplom

Selbstlernakti-vitäten

- Eigenerfahrung
- Selbstreflexion