

HALTUNG für Musiker*innen - verstehen & erleben

09.09.2021 | 19:00 Uhr

Referent



Referent:

Sophie Stahl
Oboistin & Physiotherapeutin

Sophie Stahl studierte im Bachelor Orchestermusik Oboe am Conservatorium Maastricht bei Prof. Mar Schaeferdiek. An der UdK Berlin setzte sie ihr Studium bei Prof. Washington Barella fort und beendete dieses 2016 mit ihrem Masterabschluss. Während des Studiums war sie Stipendiatin der „ad infinitum foundation“ und des Vereins „YEHUDI MENUHIN Live Music Now, Berlin e.V.“. Zahlreiche Unterrichte und Meisterkurse erweiterten ihr musikalisches und technisches Repertoire. Verschiedene Projekte führten sie kammermusikalisch, solistisch und im Orchester u.a. nach Brüssel, London und Schweden. Aktuell ist sie als freie Musikerin überwiegend im Raum Berlin, Brandenburg und Mecklenburg Vorpommern unterwegs. Ihre oboistischen Aktivitäten umfassen das Spielen und Aushelfen in verschiedenen Ensembles und Orchestern.

Parallel zum Studium belegte sie Kurse am Kurt-Singer-Institut Berlin zum Thema Musikergesundheit. Nach Abschluss des Studiums absolvierte Sophie Stahl die Ausbildung zur Physiotherapeutin (2019). Während dieser Zeit entwickelte und führte sie die ersten Workshops für Musiker*innen durch. Seit 2020 gibt sie für Musiker*innen regelmäßig Workshops, Seminare & Vorträge, Unterrichte und Coachings zum Thema „Atmung“, „Beckenboden-für eine starke Stütze“ (Aufbaukurs) und „Haltung“. Derzeit arbeitet sie an weiteren Musiker*innen-, überwiegend Bläser*innen-spezifischen Themen z.B. „Ansatz“. Dabei ist es ihr Ziel Verletzungen, Über- und Fehlbelastungen durch ein besseres Verständnis der körpereigenen Vorgänge vorzubeugen. Schwerpunkte in der physiotherapeutischen Praxis (u.a. in Kooperation mit dem Musikermmedizinischen Zentrum der Charité Berlin) sind die Behandlung von Musiker*innen, wie auch orthopädische, neurologische und craniomandibuläre (Kiefer, Kopf) Krankheitsbilder.

www.sophiestahl.com

Instagram: [air_ob](#)

facebook: [@MusikerWorkshop](#)

Seminarbeschreibung:

Haltung für Musiker*innen - verstehen & erleben

Welche Haltung während des Musizierens ist die Richtige?

Warum können Schmerzen während des Musizierens entstehen?

Lassen sich diese vermeiden?

Wie lässt sich die optimale Haltung praktisch finden?

Diesen und vielen weiteren Fragen widmen wir uns im Seminar HALTUNG, um die Basis für ein gesundes Musizieren zu legen. Dabei spielen grundlegende körperlicher Prozesse genauso eine Rolle wie das Kennenlernen & Erleben der für Dich optimalen Haltung. Durch praktische Übungen & zusätzliches Wissen kannst Du Verhaltensmuster korrigieren oder ablegen, Schäden vermeiden & Platz für neue Bewegungsmuster schaffen. So kannst Du Dich während des Musizierens ganz auf die Musik konzentrieren und Deinen Körper gezielt zur Hilfe nehmen, wenn die Nervosität Dich doch einmal packt.

Für das Seminar wird Folgendes benötigt: Bequeme Kleidung, ein Stuhl oder Hocker, etwas Platz, wenn möglich ein Spiegel, um sich selbst von der Seite zu sehen.

Seminarbeitrag:

Für ÖBV Mitglieder entstehen keine Kosten.

Anmeldung:

Klicken zur [Online Anmeldung](#).