

# WORKSHOP DISPOKINESIS

## KÖRPERARBEIT, ÜBEN UND BÜHNE FÜR MUSIKER

**DOZIERENDE:**



**Katharina Gruber**

Querflöte und Gesang

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

Dispokineter bei der Europäischen Gesellschaft für Dispokinesis

**Christian Gruber**

Gitarre und Cello

[www.dispokinesis-gruber.de](http://www.dispokinesis-gruber.de)

**WANN:**

**1. – 2. August 2026**

Beginn des Kurses 01.08.2026 um 10:00 Uhr, Ende 02.08.2026 um 15:00 Uhr

**INHALT:**

**Kennst du:** Verspannungen, Blockaden, Schmerzen, Bühnenangst, Musikerkrampf...? Fragen, die dir niemand beantworten kann oder einfach der Wunsch, deine Möglichkeiten zu erweitern und dein Potential als Musiker zu entfalten?

**Wünschst du dir:** u.a. Leichtigkeit, Verlässlichkeit, Virtuosität, Übererfolge, Grenzen zu überwinden, ein gutes Körpergefühl ohne Schmerzen und Verspannungen beim Musizieren? Hilfe bei Musikerkrankheiten?

**Dispokinesis** ist Körperarbeit speziell für Musiker von Musikern mit entsprechender Ausbildung und kennt Antworten und Lösungswege zu allen o.g. Fragen und allen weiteren Aspekten des Musizierens.

**Kursinhalte** sind u.a. die Einführung in die Grundlagen der dispokinischen Arbeit, Eintauchen in verschiedene Bereiche des Musizierens im dispokinischen Sinne, Übungen mit und ohne Instrument (auch Stimme). Der Inhalt richtet sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer und zeigt individuelle Lösungswege für deren Themen.

**ZIELGRUPPE:**

Musizierende - Sänger, Instrumentalisten - und Musikpädagogen jeden Alters sowie jeglichen Genres; Professionelle Musiker, Musikstudierende, ambitionierte semiprofessionelle Musiker und fortgeschrittene Laienmusiker. Der Kurs richtet sich auch an alle, die sich „einfach nur weiterbilden“ wollen und neues in den Bereichen Körperarbeit für Musiker, Lernen, Üben, Auftritt und Unterrichten erfahren möchten.  
Maximal 12 Teilnehmende

**KOSTEN:**

**Kursgebühr** € 215,00 pro Person

Unterbringung im Gästehaus der Musikakademie,

½-Doppelzimmer inkl. Vollpension € 120,00 pro Person

Frühere An- bzw. spätere Abreise € 40,00 je zusätzliche Nacht

**ANMELDUNG :**

[www.sawallisch-stiftung.de/musikakademie](http://www.sawallisch-stiftung.de/musikakademie)

