

**Mit gutem Körpergefühl frei musizieren!  
Einführung in die Dispokinesis für Musiker\*innen am 7.5. und 25.6. in der Musikschule Ochtrup**

Welche Musikerin, welcher Musiker kennt nicht Verspannungen, Ermüdungserscheinungen beim Spielen, Ausdruckshemmungen oder Bühnenangst? Die Dispokinesis kann hier helfen, denn sie unterstützt Musizierende in ihrem Prozess, die eigenen körperlichen Ressourcen zum freien Musizieren (wieder) zu entdecken. Einen zweiteiligen Einführungskurs in dieses Übeverfahren bietet die Landesmusikakademie NRW am 7. Mai und 25. Juni an.

Der Kurs „Mit gutem Körpergefühl frei musizieren!“ richtet sich an Profis ebenso wie an Amateurmusikerinnen und -musiker, die ein Instrument spielen, und findet an zwei Einzeltagen statt. Sie sind nur als Paket buchbar, da durch den zeitlichen Abstand eigene Wahrnehmungen und Beobachtungen ermöglicht werden. Die Dozentinnen Iris Gruber und Annette Strootmann zeigen, wie das Fühlen von Haltung und Bewegung des eigenen Körpers zur Auflösung von Spielbeschwerden wie beispielsweise unzweckmäßigem Gebrauch der Spielmuskulatur und Atmung führt.

Iris Gruber studierte klassisches Saxofon an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien. Neben ihrer Konzerttätigkeit wirkt sie als Dozentin an der Musikschule Gronau/Westfalen. Außerdem ist sie ausgebildete Dispokineterin durch die Europäische Gesellschaft für Dispokinesis e.V.

Annette Strootmann schloss ihr Klavierstudium mit der Staatlichen Musiklehrerprüfung und der Künstlerischen Reifeprüfung an der Musikhochschule Detmold, Abteilung Münster ab. Neben ihrer künstlerischen und pädagogischen Tätigkeit machte sie in den Niederlanden eine Ausbildung bei G.O. van der Klashorst, dem Begründer der Dispokinesis.

„Mit gutem Körpergefühl frei musizieren!“ findet an den Samstagen 7. Mai und 25. Juni 2022 in der Musikschule Ochtrup (Winkelstr. 1, 48607 Ochtrup) statt. Anmeldeschluss ist am 23. April 2022. Der Preis beträgt 128 Euro, ermäßigt 80 Euro, die bei der Anmeldung zu entrichten sind. Die Fortbildung findet unter Einhaltung der dann geltenden Corona-Bestimmungen statt. Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeit: [www.landesmusikakademie-nrw.de](http://www.landesmusikakademie-nrw.de).



Die Dozentinnen Annette Strootmann (li.) und Iris Gruber

Die **Landesmusikakademie NRW e.V.** wirkt seit 1989 für ganz Nordrhein-Westfalen als Veranstalterin musikalischer Fort- und Weiterbildungen, als Bildungsstätte und Probenort sowie als Vernetzungspartnerin und Projektträgerin. Sie wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft institutionell gefördert und bildet mit Kursen, Lehrgängen, Tagungen, Konzerten und Projekten einen Knotenpunkt musikalischer Arbeit in NRW.

Pressekontakt:  
Sabine Lahl, M.A.  
Medienreferentin  
Landesmusikakademie NRW  
„Burg Nienborg“ in Heek / Kreis Borken e.V.  
Steinweg 2  
48619 Heek-Nienborg  
Tel. +49(0)2568 9305-18  
Fax +49(0)2568 9305-90  
[sabine.lahl@lma-nrw.de](mailto:sabine.lahl@lma-nrw.de)  
[www.landesmusikakademie-nrw.de](http://www.landesmusikakademie-nrw.de)