

Musikschulkongress



19.-21. Mai 2017

Kultur- und Kongresszentrum
Liederhalle Stuttgart

Mensch • Netz • Musik
Musikschule mittendrin!

**Arbeitsfeld Musikschule - das Hobby zum Beruf gemacht,
und nun...?**

Workshop zur Selbstfürsorge und Burnoutprophylaxe

Referentin: Julia Hoffmann

AG 8, Freitag, 19. Mai 2017



VdM

Verband deutscher
Musikschulen

★ Selbstfürsorgeübungen für den Alltag ★

Übungen im Stehen

1. Einpendeln und Arme schwingen (Tai Chi, Qi Gong)

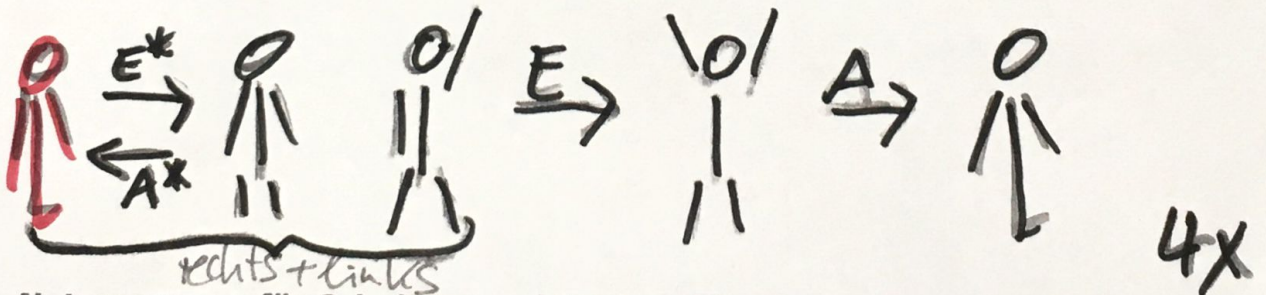
Füße etwa Hüftbreit, die Wirbelsäule aufrichten, das Kinn leicht nach unten ziehen, Blick bleibt nach vorne gerichtet. Die Arme locker hängen lassen und Knie etwas beugen, langsam vor- und zurückpendeln, in die Mitte zurückkommen und dann langsam von links nach rechts pendeln ohne dass die Fußsohlen den Kontakt zum Boden verliert, wieder zurück zur Mitte pendeln. Einige Minuten mit den Armen vor und zurückschwingen, um den Körper herum Schwingen, am Ende langsam auspendeln.

2. Körper abklopfen

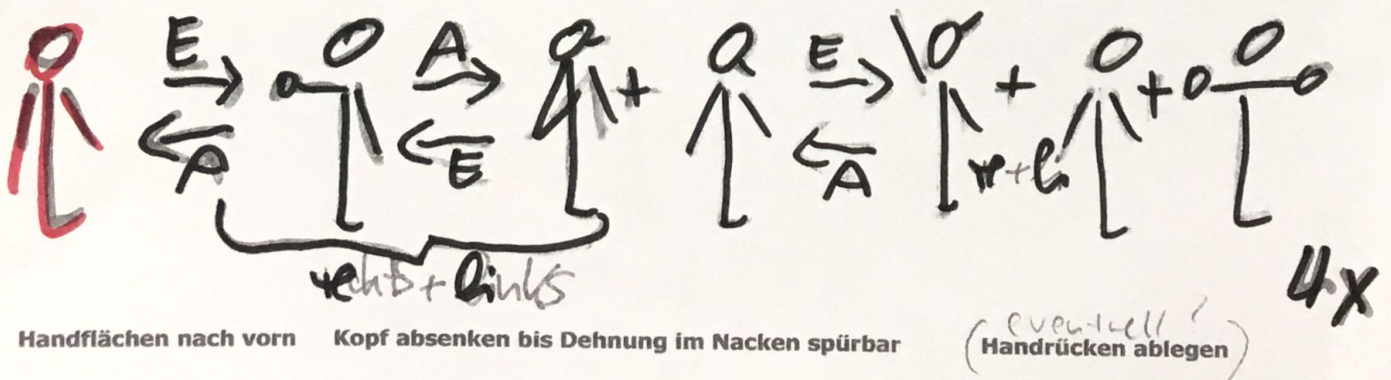
Innenseite der rechten Schulter beginnen dann aussen wieder hoch, auf links wechseln, Po und Beinrückseiten runter und über Füße wieder hoch

3. Aufrichten und Atmen (Yoga)

Auf die Zehenspitzen beim Einatmen, re, li Arm, beide Arme über vorne heben



4. Notprogramm für Schultern und Nacken (Yoga)



Handflächen nach vorn Kopf absenken bis Dehnung im Nacken spürbar

(eventuell Handrücken ablegen)

* E = Einatmen

* A = Ausatmen



Literaturliste

Workshop Selbstfürsorge, Musikschulkongress 19.-21. Mai 2017

Cross-Müller, C. (2014): *Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachtqualen.* München: Kösel

Cross-Müller, C. (2012): *Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern.* München: Kösel

Dalman, I., Soder, M. (2013): *Heilkunst Yoga. Yogatherapie heute. Konzepte, Praxis, Perspektiven.* Berlin: Viveka Verlag

Emerson, D., Hopper, E. (2012): *Trauma-Yoga. Heilung durch sorgsame Körperarbeit.* Lichtenau: G. P. Probst

Glomb, S. (2007): *Berufsspezifische Belastungen und Burnout bei Musiktherapeutinnen.* Musiktherapeutische Umschau, 28 (4), 365-369

Henderson, J. (2007): *Das Buch vom Summen. The Hum Book.* Bielefeld: AJZ Druck & Verlag GmbH

Henderson, J. (2010): *Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann.* Bielefeld: AJZ Druck & Verlag GmbH

Kast, V. (2013): *Seele braucht Zeit.* Freiburg im Breisgau: Kreuz

Löhmer, C., Standhardt, R. (2012): *Time Out statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (mit Hör CD).* Stuttgart: Klett-Cotta

Löhmer, C. (2013): *Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung (mit Hör CD).* Stuttgart: Klett-Cotta

Meyer, F. (2013): *Burnout. Neue Kraft schöpfen (mit Hör CD).* München: GU

Reddemann, L. (2006): *Überlebenskunst: Von J. S. Bach lernen und Selbstheilungskräfte entwickeln.* Stuttgart: Klett-Cotta

Vogel, W.K. (2006): *Die zehn Minuten Pause. Mini-Trancen gegen Streß.* Salzhäusen: iskopress

Wetzel, S. (2014): *Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout.* Stuttgart: Klett-Cotta