

# **FELDENKRAIS**

## **für VokalistInnen und InstrumentalistInnen**

### **GRUPPENUNTERRICHT IN BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG (BDB)**

*„Wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will.“  
Moshé Feldenkrais*

#### **DIE FELDENKRAIS-METHODE**

Musizierende Menschen können mit den langsamen und erforschenden Bewegungen in den Lektionen der Feldenkrais - Methode die Beziehung zum Instrument, zur Stimme, sowohl zur Singstimme als auch zur Sprechstimme vertiefen. Klang und die Ausdrucksfähigkeit verbessern sich, das Üben wird komfortabler und die Spielfreude beim Musizieren, auch im Konzert wird gesteigert. Veränderungen und Verbesserungen zeigen sich auch im täglichen Tun und Befinden.

#### **ANNELISE KOHLER. SÄNGERIN. GESANGSPÄDAGOGIN. FELDENKRAIS-LEHRERIN**

Ich habe eine langjährige Konzerterfahrung als Sängerin und unterrichte seit vielen Jahren Gesang sowohl im professionellen als auch im semiprofessionellen Bereich. Die Beziehung von Stimme, Atem und Bewegung hat mich immer interessiert und beschäftigt; es ist das was ich gern weitergeben möchte. Die Lektionen von Dr. Moshé Feldenkrais bilden ein erweitertes Angebot in meinem Unterrichten.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin bin ich berechtigt, Gruppenunterricht in dieser Methode zu erteilen.

Die Kurse werden in der Erwachsenenbildung der Volkshochschule Bern (vhsbe) angeboten und finden an der Musikschule Konservatorium Bern, am „Konsi“ an der Kramgasse 36 statt.

#### **Die AUSSCHREIBUNG**

erscheint in der Broschüre/Homepage der Volkshochschule ([www.vhsbe.ch](http://www.vhsbe.ch) > musikalisch) und auf der Homepage/Broschüre für Erwachsenenbildung der Musikschule Konservatorium Bern [www.konsibern.ch](http://www.konsibern.ch)  
Auskunft: Frau Therese Zaugg an der Info des Konsi (031/326 53 53),  
Frau Iris Diem an der vhsbe (031/320 30 30) oder Annelise Kohler (079/ 474 64 42).

#### **Die KURSE**

finden jeweils am Montag 12.00 - 13.00 bzw. am Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr statt.  
Es wird an beiden Tagen die gleiche Lektion unterrichtet; wer an einem Tag verhindert ist, hat die Möglichkeit, die Stunde am andern Tag der gleichen Woche nachholen.

Das Kursgeld beträgt pro Lektion Fr. 20.-

Anmeldetermine: diese entnehmen Sie bitte der Ausschreibung der Broschüre, bzw. den Homepages der beiden Institute.

Anmeldung über: Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3000 Bern  
031/ 320 30 30, [info@vhsbe.ch](mailto:info@vhsbe.ch)