

**FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.**

## Üben im Flow

**Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode  
für alle Instrumente und Gesang**

**Sonntag, 24. März 2019, 10 bis 18 Uhr**



**BONN IST  
BEETHOVEN.  
WEIL TALENT HIER  
EINE CHANCE HAT.**



LUDWIG VAN BEETHOVEN  
**MusikschuleBonn**

## Üben im Flow

**Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode  
für alle Instrumente und Gesang**

**Sonntag, 24. März 2019, 10 bis 18 Uhr**

**Veranstalter:**

Ludwig-van-Beethoven-Musikschule Bonn

**Veranstaltungsort:**

Musikschulgebäude Bad Godesberg

Kurfürstenallee 8, Raum 3

53177 Bonn

**Mindestteilnehmerzahl:** 10 Personen

**Kursgebühren:** 115 Euro

**Information und Anmeldung:**

Ludwig-van-Beethoven-Musikschule Bonn, Jörg Pfohl,  
E-Mail: joerg.pfohl@bonn.de, Telefon: 0228 - 77 45 35

oder im Sekretariat der Musikschule,

E-Mail: musikschule@bonn.de, Telefon: 0228 - 77 45 48  
oder per Fax mit dem beigefügten Anmeldevordruck.

**Zahlungstermin:**

Zahlungstermin, Bankverbindung und Kassenzettel  
werden Ihnen mit der Teilnahmebestätigung/Rechnung  
mitgeteilt. Absagen innerhalb von 7 Tagen vor dem Kurs-  
beginn führen nicht zum Erlass des Teilnehmerentgeltes.

## Üben im Flow

Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode für alle Instrumente und Gesang

Jeder Musiker kennt diese schönen Momente: Man taucht vollkommen ein in das, was man tut, nichts lenkt mehr ab, alles gelingt fließend und ohne Anstrengung, wir spüren: „Es“ spielt! Üben im Flow ist eine für alle Instrumente und Gesang geeignete Übemethode, die hohe Konzentration mit Spiel- und Experimentierfreude verbindet. Sie bringt Leichtigkeit, Spaß und Kreativität in die Erarbeitung schwieriger Stücke oder Passagen. Üben und Musizieren sind nicht länger getrennt, sondern verschmelzen in einer spannenden, von den Sinnen geleiteten Entdeckungsreise, die das Geübte tief im Körper verankert.

Diese Methode füttert unser „implizit-prozedurales“ Wissenssystem, in dem komplexe Fähigkeiten wie beispielsweise Fahrradfahren gespeichert sind, mit genau den richtigen Informationen. Was im Flow erarbeitet wird, wird zum inneren Besitz und kann im Konzert dann leicht wiederholt werden.

### **Wichtige Aspekte der Methode sind:**

- **ein besonderer Kontakt zum Instrument**
- **die Entwicklung eines speziellen Klangsinn**
- **das Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper**
- **der spielerische Umgang mit dem Studienmaterial**

Die Teilnehmer sollten ihr Instrument und die Noten von ein oder zwei Stücken mitbringen, an denen sie arbeiten möchten. Es reicht jeweils eine kurze Passage von 2 bis 3 Zeilen. Da es nicht ums Vorspielen geht, ist eine besondere Vorbereitung dieser Stellen nicht notwendig!

Mehr Informationen unter: [www.flowskills.com](http://www.flowskills.com)

## Seminarablauf

- Einführung in den Flow-Begriff, Entstehung, Forschung
- Einführung in die Methode:  
Die 4 Prinzipien des Übens im Flow
- Erste praktische Erarbeitung der Methode mit einer/einem Freiwilligen vor der Gruppe

## Mittagspause

Nach dem Mittagessen weitere Einzelarbeit mit verschiedenen Instrumentalisten vor der Gruppe. Es kann leider nur mit ungefähr 5 bis 6 Teilnehmern des Kurses aktiv gearbeitet werden. Die anderen Teilnehmer lernen durch das Miterleben des Unterrichts. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Kurs zwischendurch verlassen, praktische Erfahrungen mit der Methode am eigenen Instrument machen und eventuelle Fragen wieder in den Kurs mitbringen.

- **Flow-orientiertes Herangehen an besondere technische Schwierigkeiten (weite Sprünge, hohe/tiefe, laute/leise Töne, Lagenwechsel, Doppelgriffe, schwierige Griffkombinationen und mehr...)** Entstehenlassen einer musikalischen Interpretation

## Techniküben im Flow

Die praktische Arbeit wird durch kurze Inputs zu folgenden Themen aufgelockert:

- **Neurobiologische Aspekte:** „Was geschieht im Gehirn, wenn Musiker im Flow sind?“
- **Motorisches Lernen:**  
Wie lernt das implizit-prozedurale Lernsystem?

## Abschlussrunde:

**Was nehme ich mit?**

**Was hätte ich mir noch gewünscht?**

(insgesamt etwa 3 Stunden)

In diesem Seminar steht die eigene Erfahrung der Teilnehmer mit der Methode im Vordergrund. Es kann daher nur kurz auf die Frage eingegangen werden, wie die Prinzipien des Übens im Flow in den eigenen Unterricht integriert werden können.



## Der Dozent

Andreas Burzik ist Diplompsychologe und ausgebildeter Geiger. Neben seiner Vortrags-, Seminar- und Unterrichtstätigkeit arbeitet er als Psychotherapeut in eigener Praxis mit den Schwerpunkten psychologische Beratung von Musikern, Coaching, Auftrittstraining und Körperpsychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen in internationalen Fachzeitschriften, Vorträge, Seminare und Workshops zu den Themen Üben im Flow, Unterrichten ohne Erschöpfung und Lampenfieber in den USA, Europa, Russland, Australien und Neuseeland.

Eigene Forschung zur Neurobiologie von Flow-Zuständen in Zusammenarbeit mit der Russischen Akademie der Wissenschaften.

2007 bis 2016 Mentaltrainer der Orchesterakademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks, München.

## Anmeldung

Fax: 0228 - 77 45 69 | Bitte vollständig ausfüllen

### Üben im Flow

### Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode für alle Instrumente und Gesang

Sonntag, 24. März 2019, 10 bis 18 Uhr

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, es besteht für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kein Unfall- oder Haftpflichtversicherungsschutz seitens der Musikschule.

**Bitte beachten Sie die Datenschutz-Informationen auf [www.musikschule.bonn.de](http://www.musikschule.bonn.de)**

---

Name, Vorname:

---

Geburtsdatum

---

Name des/der Erziehungsberechtigten/ Rechnungsempfängers

---

Straße:

---

PLZ/ Ort:

---

Telefon:

---

E-Mail:

---

Datum

---

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten/Rechnungsempfängers

**Veranstaltungsort:**

Musikschulgebäude Hardtberg  
Schieffelingsweg 2, 53123 Bonn-Duisdorf

Ludwig-van-Beethoven-Musikschule Bonn  
Kurfürstenallee 8  
53142 Bonn

**Veranstaltung:**

**Üben im Flow**  
**Eine ganzheitliche, körperorientierte**  
**Übemethode für alle Instrumente und Gesang**

**STADT.  
CITY.  
VILLE.  
BONN.**

**[www.bonn.de/musikschule](http://www.bonn.de/musikschule)**

Herausgeber: Der Oberbürgermeister der Bundesstadt  
Bonn, Kulturamt-Musikschule/Presseamt,  
November 2018, Bilder: © Simon Zimbardo, gedruckt auf  
100% Recyclingpapier, zertifiziert mit dem Blauen Engel