

Zeitplan Projekt Frühjahr 2021

12.05	13.05		14.05		
Gathertown	Notenrätsel Impro-Stille Post Gathertown		Notenrätsel Impro-Stille Post Gathertown		
	10.00 – 10.30 Uhr	Erwärmung <i>Ralf-Ulrich Mayer</i>		9.30 – 10.00 Uhr	Erwärmung <i>Ralf-Ulrich Mayer</i>
	10.45 – 11.45 Uhr	How to practice – kreatives Üben <i>Marie Séférian</i>	10.45 – 13.45 Uhr Individuelles Einzelcoaching à 45 Minuten mit den jeweiligen Fachdozenten	11.00 – 13.00 Uhr Einzelangebote Musikergesundheit à 30 Minuten <i>Ralf-Ulrich Mayer</i>	10.15 – 11.15 Uhr Austausch rund um das Thema Improvisation <i>Johannes Herrlich</i>
	12.00 – 13.00 Uhr	Gartic Phone – Online Spiel <i>Cora Göhler</i>	13.15 – 14.15 Uhr Wie viel kann ich verlangen? Preisvorstellungen für junge Musiker:innen <i>Sebastian Haas</i>		11.30 – 12.30 Uhr Besuch beim Instrumentenbauer <i>Matthias Voigt</i>
	13.30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung digitales Frühjahrsprojekt <i>Ulrike Kirchberg</i> Erklärung Gathertown <i>Nell Felber</i> Improvisation St. Post <i>Konrad Hartig</i> Notenrätsel <i>Aaron Herrmann</i>		12.45 – 14.00 Uhr Der Künstler und sein Recht <i>RA Steven A. Reich</i>	11.30 – 13.30 Uhr Einzelangebote Musikergesundheit à 30 Minuten <i>Ralf-Ulrich Mayer</i>
im Anschluss		Speed-Dating <i>Cora Göhler</i>		14.00 – 17.30 Uhr Einzelangebote Musikergesundheit à 30 Minuten <i>Ralf-Ulrich Mayer</i>	14.00 – 17.30 Uhr Einzelangebote Musikergesundheit à 30 Minuten <i>Ralf-Ulrich Mayer</i>
15.00 – 15.20 Uhr	Erwärmung <i>Ralf-Ulrich Mayer</i>	14.45 – 16.15 Uhr Woraus schöpfe ich Kraft? Wie kann ich Herausforderungen selbstbestimmt begegnen? Was ist mein Ziel? Auftrittsangst, Leistungsdruck, unsteter Lebenswandel, schwer mögliche Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Existenzängste <i>Anna-Lena Grahl</i>		15.00 – 16.30 Uhr Stress und die persönlichen Anteile am Stresserleben <i>Silke Müller</i>	
15.30 – 17.00 Uhr	Achtsamkeit und Resilienz – Was kann ich gegen Stress tun? <i>Marco Holzmann</i>			16.45 – 18.00 Uhr Künstler:innen im Social Media – Wie vermarkte ich mich? <i>Antje Hamel</i>	
17.15 – 18.15 Uhr	Vorstellung Sommerprojekt <i>Emiliano Sampaio</i>	16.30 – 18.00 Uhr Arrangements <i>Malte Schiller</i>		18.15 – 18.45 Uhr Traumreise – Meditation/autogenes Training <i>Cora Göhler</i>	
18.15 – 18.45 Uhr	Traumreise – Meditation/autogenes Training <i>Cora Göhler</i>	18.15 – 18.45 Uhr Traumreise – Meditation/autogenes Training <i>Cora Göhler</i>		18.45 Uhr Feedbackrunde <i>Cora Göhler</i>	
				19.00 Uhr Kochen mit Rico <i>Rico Vogelsang (Koch der Jugendherberge)</i>	
20.00 Uhr	Angeleitete Hörsession „Musikstücke für die mein Herz schlägt“ <i>Sebastian Haas</i>	20.00 Uhr Gesprächsrunde "Jazzmusiker:in als Beruf, Studium, Lebensweg - wie kommen wir durch die Krise..." <i>Theresia Philipp, Saxofon</i> <i>Fabia Mantwill, Saxofon</i> <i>Inez Kappenstein, Vocals</i> <i>Sebastian Scobel, Klavier</i> <i>Raphael Klemm, Posaune</i> <i>Philipp Scholz, Schlagzeug</i> <i>Ludwig Kociok, Posaune</i>		Im Anschluss Gemütliches Beisammensein	

Organisatorisches	Vorträge und Workshops	Gruppenangebote Musikergesundheit	Einzelstunden Musikergesundheit	Unterhaltungsveranstaltungen	Kochworkshop
-------------------	------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--------------