

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 <i>Fin Wiesner, Saxofon Felix Meyer, Trompete Johannes Herrlich, Posaune Philipp Scholz, Schlagzeug Moritz Sembritzki, Gitarre Sebastian Scobel, Klavier</i>	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>			11.30 – 12.30 Uhr	Besuch beim Instrumentenbauer <i>Matthias Voigt</i>	11.30 – 13.30 Uhr Einzelangebote Musikergesundheit à 30 Minuten <i>Ralf-Ulrich Mayer</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>	13.15 – 14.15 Uhr	Wie viel kann ich verlangen? Preisvorstellungen für junge Musiker:innen <i>Sebastian Haas</i>				14.00 – 17.30 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>	15.00 – 16.30 Uhr	Stress und die persönlichen Anteile am Stresserleben <i>Silke Müller</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>				16.45 – 18.00 Uhr	Künstler:innen im Social Media – Wie vermarkte ich mich? <i>Antje Hamel</i>	
15.30 – 17.00 Uhr	Achtsamkeit und Resilienz – Was kann ich gegen Stress tun? <i>Marco Holzmann</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 Fabia Mantwill, Saxofon Inez Kappenstein, Vocals Sebastian Scobel, Klavier Raphael Klemm, Posaune Philipp Scholz, Schlagzeug</i>			Im Anschluss	Gemütliches Beisammensein	

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