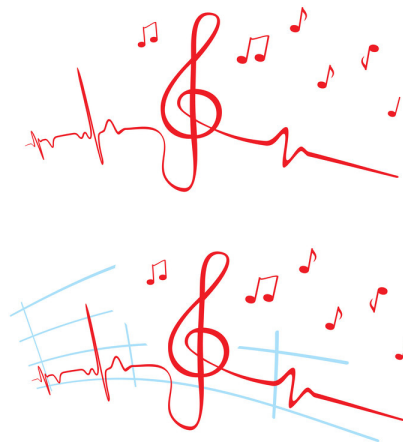


---

# MUSIK & GESUNDHEIT



## WINTERSEMESTER 2023-24

### Programm

(Stand: 15-10-2023)

---

Leitung, Organisation, Kontakt:

Dr. Regina Götz

✉ [regina.goetz@hfm-wuerzburg.de](mailto:regina.goetz@hfm-wuerzburg.de)

☎ 0931 – 32187 3554

[www.musikergesundheit.hfm-wuerzburg.de](http://www.musikergesundheit.hfm-wuerzburg.de)

# VORLESUNGEN, SEMINARE, ÜBUNGEN

## ➤ **FIT FÜR MUSIK!**

**EINFÜHRUNG IN DIE MUSIKPHYSIOLOGIE UND MUSIKERGESUNDHEIT** (Modul PRF)

### **Grundlagenseminar:**

*Praxisbezogene Einführung in grundlegende körperliche, trainingswissenschaftliche, psychologische und neurobiologische Aspekte des Musizierens. Es werden zentrale Themen wie u.a. die Vorbeugung von Überlastungen, Koordination und Üben, Lampenfieber und Auftrittsangst, Gehör & Musizieren / Gehörschutz etc. behandelt. Inkl. exemplarische praktische Übungen / Übungsanleitungen.*

(Bitte beachten: Das zusätzlich zum Modul PRF gehörende **Aufbauseminar** „Musikphysiologische Praxis“ folgt im SoSe 2024. Zum Abschluss des SoSe kann die uL im Modul PRF abgelegt werden).

### **Dozentin:**

Dr. Regina Götz

### **Termine:**

Freitags (wöchentlich), 12:15 – 13:45 Uhr (Beginn am 27.10.)

**Raum:** B U08

**Anmeldung:** [regina.goetz@hfm-wuerzburg.de](mailto:regina.goetz@hfm-wuerzburg.de)

---

## ➤ **STIMMPHYSIOLOGIE**

(Gesang: Modul KE/KPR; Lehramt: SIV)

### **Seminar:**

*Anatomische und physiologische Grundlagen des Systems Stimme, Klangbildung in den Ansatzräumen, Artikulation, Atmung, Sonderformen der Stimmerzeugung, Stimmregister, Stimmentwicklung, Stimmpflege, stimmliche Probleme und Störungen, Akustik und Gehör - Wechselwirkungen bzgl. Stimmgebung.*

### **Dozentin:**

Eleonore Perneker

### **Termine:**

Mittwochs (wöchentlich), 12:00 – 13:00 Uhr (Beginn am 18.10.)

**Raum:** B U08

**Anmeldung:** [eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de](mailto:eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de)

---

---

## ➤ **ATEM ERLEBEN ALS BASIS FÜR KLANG UND STIMME – KÖRPERARBEIT FÜR MUSIKERINNEN**

### **Dozentin:**

Dr. Regina Götz

### **Seminar / Übung:**

*Eine intakte Atmung ist Voraussetzung für eine gesunde, tragfähige Stimme, einen vollen Klang am Instrument sowie eine ausgeglichene, selbstbewusste Musikerpersönlichkeit. Das Seminar nähert sich in einem praktischen Setting der Atem- und Körperarbeit:*

•Atem-Bewusstsein: erfahrbarer Atem, freier Atem •Wahrnehmung, Balance, Haltung •Atem als „Stimme der Seele“ •Durchlässigkeit •Atemfähigkeit, Empfindungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit

### **Gruppenunterricht:**

Es werden **zwei Kurse** angeboten – **14-tägig im Wechsel:**

#### **Kurs-Termine:**

– **Gruppe A:**

Mittwochs, 16:15 – 17:15 Uhr, B U202

am 08.11.; 22.11.; 06.12.; 10.01.; 24.01.; 07.02.

– **Gruppe B:**

Mittwochs, 16:15 – 17:15 Uhr, B U202

am 15.11.; 29.11.; 13.12.; 17.01.; 31.01.; 14.02.

### **Einzelunterricht:**

**Angebot zur Einzelarbeit – nach Anmeldung** über Email:

Freitags, 15:00 – 17:00 Uhr oder nach individueller Vereinbarung

### **Anmeldung und Kontakt:**

Anmeldung per E-Mail: [regina.goetz@hfm-wuerzburg.de](mailto:regina.goetz@hfm-wuerzburg.de)

---

# KÖRPER - ATEM - STIMME

## ➤ **HATHA YOGA FÜR MUSIKER**

### **GRUPPEN- UND EINZELSTUNDEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

**Dozentin:**

Flavia Käfer

**Termine** (Anmeldung erforderlich; Beginn: Freitag, 20.10.2023)

Gruppenstunde

freitags 8:30 – 10:00 Uhr; B 202

Einzelstunden

freitags 10:15 – 10:45 Uhr; B 210

freitags 10:45 – 11:15 Uhr; B 210

**Anmerkungen:**

*Matten u. Kissen sind (begrenzt) vorhanden. Bitte Decke mitbringen u. bequeme Kleidung tragen.*

**Anmeldung und Kontakt:**

Anmeldung per E-Mail: [info@flavia-kaefer.com](mailto:info@flavia-kaefer.com)

**Weitere Infos:** [www.flavia-kaefer.com](http://www.flavia-kaefer.com)



---

## ➤ **FELDENKRAIS**

**Dozentin:**

Hildegard Wind

**Termine** (Einzelunterricht, im allg. je 30-45 Min.):

Mittwoch den 08.11., 15.11., 29.11., 13.12., 14.12., 13.01., 24.01., 31.01.

Jeweils von 10:00 -18:30 Uhr.

**Raum:**

B D 17

**Anmeldung und Kontakt:**

Anmeldung per E-Mail: [hildegard.wind@hfm-wuerzburg.de](mailto:hildegard.wind@hfm-wuerzburg.de)

*Anmeldung nach Möglichkeit innerhalb der 1. Semesterwoche! Im Anschluss erhalten alle TeilnehmerInnen eine Doodle-Liste. Sollte es während des Semesters noch freie Kapazitäten geben, ist bei Bedarf auch noch die Anmeldung zum späteren Zeitpunkt möglich.*

**Weitere Infos:** [www.musikerfeldenkrais.de](http://www.musikerfeldenkrais.de)

---

---

## ➤ ALEXANDER-TECHNIK

### Dozentin:

Uschi Hartberger

### Termine (Einzelunterricht, im allg. je 30 Minuten):

Montags 10:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr | Mittwochs 09:00 – 12:00 Uhr

### Raum:

B 105 & B 106

### Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: [ursula.hartberger@hfm-wuerzburg.de](mailto:ursula.hartberger@hfm-wuerzburg.de)

*Jeweils montags ca. 8:00 Uhr erhalten Sie eine Doodle-Liste mit den Terminen für die Folgewoche. Eine Anmeldung im Verlauf des Semesters ist möglich. Bitte keine Anmeldungen per Telefon.*

Weitere Infos: [www.alexandertechnik-wuerzburg.de](http://www.alexandertechnik-wuerzburg.de)



---

## ➤ VOCAL COACHING UND STIMMGESUNDHEIT

### EINZELSTUNDEN (nach Bedarf)

- FÜR STUDIERENDE ALLER FACHRICHTUNGEN  
*INDIVIDUELL*
  - für FRAGEN und ÜBUNG zur eigenen Stimmgebung (Sing- und/oder Sprechstimme), Atmung, Artikulation, Körperspannung
  - bzgl. stimmlicher Besonderheiten/Probleme, evtl. im Zusammenhang mit dem Instrumentenspiel
  - Arbeit an Sprechtechnik, Textpräsentation, stimmlichem Ausdruck, Vortrag, Anmoderation
- INSBESONDERE FÜR LEHRAMTSSTUDIERENDE
  - STIMMCHECK - Angebot einer persönlichen stimmlichen Beratung

### Dozentin:

Eleonore Perneker

### Termine und Raum

Mittwochs 08:30 – 10:30 Uhr; nach 16:00 Uhr oder nach Vereinbarung; B U04

### Anmeldung und Kontakt:

E-Mail: [eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de](mailto:eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de)

---

---

## SPORT-ANGEBOTE

### ➤ **HOCHSCHULSPORT WÜRZBURG**

**Der Hochschulsport der Uni Würzburg steht auch den Studierenden der Hochschule für Musik offen!**

Es gibt zahlreiche Kurse und Gruppen-Sportarten!

Informationen, Kursangebot, Anmeldung unter  
<https://www.hochschulsport-wuerzburg.de>



---

## EINZELBERATUNGEN / SPRECHSTUNDEN

### ➤ **MUSIKERMEDIZINISCHE UND PSYCHOLOGISCHE SPRECHSTUNDE**

#### **Dozentin:**

Dr. Regina Götz

#### **SPRECHSTUNDE / EINZELBERATUNG** - FÜR STUDIERENDE ALLER FÄCHER

- bei musizierbezogenen körperlichen Beschwerden
- bei Problemen mit Auftrittsangst und anderen Stressoren
- bei psychischen Belastungen
- bei Fragen zur Vorbeugung von Beschwerden
- und bei sonstigen Belastungen / Fragen

#### **Termine und Kontakt:**

Termine nach individueller Vereinbarung

- per E-Mail: [regina.goetz@hfm-wuerzburg.de](mailto:regina.goetz@hfm-wuerzburg.de)
- oder Tel.: 0931-32187 3554

#### **MUSIKERMEDIZINISCHES NETZWERK:**

Bei Bedarf kann die gesundheitliche Betreuung durch ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen und andere musikermedizinisch kompetente KollegInnen in Würzburg oder überregional weitergeführt werden.

Koordination durch Dr. R. Götz: [regina.goetz@hfm-wuerzburg.de](mailto:regina.goetz@hfm-wuerzburg.de)

---

## ➤ COACHING

Angebot zur mentalen und psychischen Unterstützung für Studierende künstlerischer Fächer

### Dozentin:

Lise Gold

### Termine und Kontakt:

Termine nach Vereinbarung.

Beratungen erfolgen i.d.R. telefonisch sowie über ZOOM oder Skype

Terminvereinbarung über WhatsApp 0177 6325889 oder ✉ [kontakt@lisegold.de](mailto:kontakt@lisegold.de)

*Coaching: Die künstlerische Entwicklung findet in der Regel weder konstant noch automatisch statt. Es müssen immer wieder neue Entscheidungen getroffen oder hinterfragt werden. Darüber hinaus bietet die Entwicklung in das künstlerische Berufsleben durch Vorspiele/Vorsingen u.ä. anspruchsvolle Herausforderungen. Hier kann ein Coaching wertvolle Impulse, Motivation und Orientierung geben.*

*Beratung: Bei psychischen Problemen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit oder vergleichbaren Symptomen ist eine rechtzeitige Beratung sinnvoll, um weitere negative Entwicklungen möglichst zu vermeiden.*

**Weitere Informationen:** [www.lisegold.de](http://www.lisegold.de)

---

Bei längerer Abwesenheit/Erkrankung:

## ***Notfall-Kontakt***

nutzen!

Wenn Sie längere Zeit nicht in der Hochschule sind und/oder Ihre Hochschul-Mails nicht lesen können:

**Bitten Sie eine Person aus dem Kreis Ihrer Freund\*innen oder Familie, Sie bei organisatorischen Dingen rund ums Studium zu unterstützen und dringliche Aufgaben für Sie zu übernehmen! Dazu gehört das regelmäßige Checken des Mail-Accounts!**

Denn manche Studienangelegenheiten / E-Mails müssen trotz Krankheit oder anderweitiger Probleme beachtet und erledigt werden. Dies gilt z.B. für das Einhalten von Fristen zur Prüfungsanmeldung.

---

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## Orientierungshilfe bei psychischer Belastung / Erkrankung

Bei psychischer Belastung und bei psychischer Erkrankung können Sie sich jederzeit an die obengenannten Beratungsmöglichkeiten in der Hochschule für Musik wenden (siehe Seite 6-7). Wir vermitteln Sie bei Bedarf gerne weiter.

Ansonsten bieten u.a. folgende Stellen Hilfe:

### **Bei persönlichen / allgemein studienbezogenen Problemen**

- [Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks](#)
- [Katholische Hochschulgemeinde Würzburg](#)
- [Evangelische Studentengemeinde Würzburg](#)

### **Bei psychischen Belastungen und Erkrankungen**

- [Hochschulambulanz für Psychotherapie, Institut für Psychologie, Uni Würzburg](#)
- [Psychotherapeutische Ambulanz, Abt. Medizinische Psychologie und Psychotherapie](#)
- [Terminservicestelle Psychotherapie der KV Bayern](#)
- [Depression - Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung \(für Betroffene und Angehörige\), Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#)

### **Bei akuten Krisen**

- [Notfallsprechstunde der Psychiatrischen Ambulanz, Uniklinik](#)
- [Zentrum für seelische Gesundheit \(ZSG\) am König-Ludwig-Haus](#)
- [Krisendienst Würzburg](#)
- [Krisennetzwerk Unterfranken \(mobiler Dienst\)](#)

### **Weitere Kontakte**

- [Telefonseelsorge](#)
- [Worldwide Crisis Hotlines](#)

## CORONA: BESONDERE UNTERSTÜTZUNG | CORONA-HOTLINES

- [Psychologische Corona-Hilfe \(Dt. Gesellschaft für Psychologie\)](#)
- [Für Patient\\*innen in Bayern: Vermittlung eines psychotherapeutischen Unterstützungsangebots \(per Video\) der Kassenärztlichen Vereinigung](#)
- Bürgertelefon Stadt- und Landkreis Würzburg: 0931 8003 5100
- Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit: 030 346 465 100



# UNTERSTÜTZUNG BEI AUFTRITTSANGST

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Uniklinik Würzburg können **Musikstudierende und Berufsmusiker\*innen mit Auftrittsangst** kostenlose Beratung und therapeutische Unterstützung erhalten! Die Studie wird in enger Kooperation mit der Hochschule für Musik Würzburg durchgeführt. Sofern das Thema **Auftrittsangst** auf Sie zutrifft, möchten wir Sie herzlich bitten und ermuntern, an dieser Studie teilzunehmen!

## Wo gibt es Infos?

1.) Im **Flyer** zur Studie

2.) **Basic-Infos:** <https://www.ukw.de/forschung/forschung-psychiatrie/klinische-studien/>

3.) **Details:**

[https://www.ukw.de/fileadmin/uk/Forschung/nervenklinik/Dokumente/Websitetext\\_Auftrittsangst\\_NEU.pdf](https://www.ukw.de/fileadmin/uk/Forschung/nervenklinik/Dokumente/Websitetext_Auftrittsangst_NEU.pdf)



Angst vor Auftritten?  
Musikorinnen und Musiker mit  
Auftrittsangst gesucht

für die Teilnahme an einer  
Therapiestudie zu Auftrittsangst  
in Virtueller Realität

## Was ist der Benefit?

- 1.) Musiker\*innen mit Auftrittsangst erhalten kostenlose Beratung und therapeutische Unterstützung!
- 2.) Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie die Grundlagenforschung und die klinische Forschung im Bereich der Musikmedizin/Musikergesundheit und der Psychologie/Psychiatrie. Damit helfen Sie auch anderen Musikstudierenden und Berufsmusiker\*innen!
- 3.) Sie helfen, dass Probleme, die für Leistungssportler\*innen längst intensiv erforscht werden, auch in der Musik (endlich) noch stärker beachtet werden. Der therapeutische Ansatz dieser Studie mittels Virtual Reality ist hierfür sehr vielversprechend!

## Wer sind die Ansprechpartner\*innen?

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail direkt an das Studienteam vom Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg.

Ansprechpartner\*innen und Leiter der Studie an der Uniklinik

**Dr. med. Daniel Bellinger, M.A. und Kristin Wehrmann, M.Sc.**

E-Mail: [Auftrittsangst\\_VR@ukw.de](mailto:Auftrittsangst_VR@ukw.de) oder Telefon: +49 931 201-76344

Ansprechpartnerin an der Hochschule für Musik:

Dr. Regina Götz: [regina.goetz@hfm-wuerzburg.de](mailto:regina.goetz@hfm-wuerzburg.de)



# 'GESUND STUDIEREN IN WÜRZBURG'



Ein Präventionsprojekt der  
**AG Gesunde Hochschulen**  
der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Würzburg

**für alle Studierenden in Würzburg**

Projektdurchführung: THWS, Uni Würzburg & HfM Würzburg

Aktuelle Infos & Termine auf unserem Instagram-Kanal:

[https://www.instagram.com/gesundstudieren\\_inwue](https://www.instagram.com/gesundstudieren_inwue)



# DAS TEAM

## „MUSIK & GESUNDHEIT“



**Dr. Regina Götz**

*Leitung „Musik & Gesundheit“  
Musikermedizin, Atem- & Körperarbeit  
Beauftragte für Stud. mit Behinderung*



**Uschi Hartberger**

*Alexander-Technik*



**Lise Gold**

*Coaching,  
Gesundheitsprävention*



**Flavia Käfer**

*Yoga*



**Eleonore Perneker**

*Vocal Coaching, Stimmgesundheit,  
Stimmphysiologie*



**Hildegard Wind**

*Feldenkrais, Bühnenpräsenz*