

**Die Musikakademie Dümmer-See** liegt in einer ursprünglichen Landschaft, 300 m vom See entfernt, etwa 20 km nördlich von Osnabrück (B 51), im kleinen Ort Hüde.

[www.musikakademie-duemmersee.de](http://www.musikakademie-duemmersee.de)

Die landschaftlich reizvolle Umgebung ist ideal geeignet zum Entspannen und Erholen.

Wandern, Bootfahren etc. beginnen quasi vor der Haustür.

Das ruhig liegende Seminarhaus, ist mit mehreren Musiksälen, Schlaf- und Überäumen (1 Flügel, 4 Klaviere), sowie Aufenthaltsraum, Speiseraum und Küche ausgestattet.

Das Interieur ist gemütlich, das Haus bietet eine ganz persönliche und wohnliche Atmosphäre (Garten, Wiese).

Der „gute Geist“ des Hauses ist die Hausleiterin, die sehr gut kocht, und den Gästen das Gefühl vermittelt „zu Hause“ zu sein.

Es wird Vollpension angeboten, dabei können auch individuelle Wünsche (z.B. vegetarisch) berücksichtigt werden.

Bei Kursbuchung wird eine genaue Wegbeschreibung für das Auto bzw. die Bahn zugesandt.

**Akademiehaus-Anschrift:**

Zum Fischerort 29, 49448 Hüde

Tel.: 05443/2468

**Kursthemen:**

- Optimierung der musikalischen Bewegung: Maßstäbe und Orientierungen für einen regenerativen Gebrauch des Körpers beim Musizieren.
- Reduzierung und Auflösung von Verspannungen, Verkrampfungen oder Schmerzen.
- Entspannung: Wie funktioniert entspanntes Musizieren, wie bekommt man praktisch Zugriff auf Entspannung in der musikalischen Aktion?
- Musikphysiologisch günstiges Stehen und Sitzen: Maßstäbe und Orientierungen für die beiden Grundformen des Musizierens. →

**Kursthemen (Fortsetzung):**

- Die dreidimensional ausbalancierte, zentrierte Bewegung: 3D-Klangbewegungen für eine musikalische Muskulatur.
- Audiomotorik: Wie funktioniert die Koppelung und Synchronisation von Hören und Bewegen. Wie soll man eigentlich Hören, um zu einer optimalen musikalischen Bewegungsqualität zu gelangen.
- Klangvolumen und Klangqualität: Verbesserung des Klanges für einen großen, tragfähigen Ton in allen Lagen und Bereichen. Aufbau eines optimalen Verhältnisses von Kraftaufwand und Klangergebnis.
- Atmung beim Musizieren: Was unterscheidet die Atmung von Sängern und Bläsern von der Atmung bei Musikern, bei denen die Atmung nicht Hauptfunktion der musikalischen Bewegung ist. Freier Atemfluss beim Musizieren.
- Von der optimalen Bewegungsqualität zur Realisierung der eigenen musikalisch-künstlerischen Aussage in Konzerten, Probespielen, Wettbewerben oder Prüfungen. Die Funktion von musikalischen Ausdrucksbewegungen.
- Praktische Anwendung am Stück: Fragen der Teilnehmer zu sogenannten „schwierigen Stellen“ aller Art.
- Anti-Nervositätstraining: Offene Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsorientierung sowie ein aufschwingender Körper zur Behebung von Lampenfieberproblemen und Auftrittsängsten.
- Fragen aller Art: Ein großer Teil des Kurses richtet sich nach den individuellen Wünschen und Fragestellungen der Teilnehmer.

## RESONANZLEHRE

### Angewandte Musikphysiologie

für

**Musikerinnen und Musiker**

**Frühjahrskurs in der  
Musikakademie Dümmer-See  
6.-12. April 2012**

**Mit dem Begründer der  
RESONANZLEHRE  
Thomas Lange**

### Kursgebühr:

Bei Anmeldung bis zum 5.3. 2012:  
310€ aktiv, 260€ passiv, Ermäßigte 260€/210€  
Bei Anmeldung nach dem 5.3. 2012:  
330€ aktiv, 280€ passiv, Ermäßigte 280€/230€  
Tageskarte passiv: 60€, Ermäßigte 50€  
Halbtageskarte passiv: 30€, Ermäßigte 25€

### Übernachtung mit Vollpension für den gesamten

**Kurs:** 210€ (1-3 Bettzimmer je nach Belegung)  
**Übernachtung für Tagesgäste:** 17€,  
Frst.: 4,40€, Mittage.: 6€, Kaf./Kuch.: 3,70€,  
Abende.: 5,20€, Reinigung: 3€, Bettwäsche: 4,90€

### Kontaktadresse:

Thomas Lange RESONANZLEHRE  
Jahnstr. 23A, 30974 Wennigsen-Bredenbeck  
Tel.: 0173/2694678  
e-mail: thl@resonanzlehre.de  
Bankverbindung: Sparkasse Hannover  
Kontonr.: 1904511007, BLZ: 250 501 80

-----  
**Hiermit** melde ich mich für den Frühjahrskurs  
RESONANZLEHRE in der Musikakademie  
Dümmer-See vom 6. bis 12. April 2012 an.  
Die Kursgebühr in Höhe von Euro \_\_\_\_\_ habe ich  
auf das obige Konto überwiesen. Die Gebühren für  
Übernachtung und Verpflegung zahle ich vor Ort an  
die Akademie. Mir ist bekannt, dass bei Absage der  
Teilnahme eine Ausfallgebühr von 100€ fällig wird.  
Ich nehme teil: Aktiv  Passiv

Name:

Straße:

Ort:

Tel.:

e-mail:

Instrument/Gesangslage:

Essen vegetarisch: Ja  Nein

Ich bin Tagesgast: vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Unterschrift:

### RESONANZLEHRE

#### Angewandte Musikphysiologie für Musikerinnen und Musiker

Ein besonderes Merkmal der RESONANZ-  
LEHRE ist, dass der Klang und die musikalische  
Bewegung als Einheit aufgefasst werden.  
Eine Grundaussage der RESONANZLEHRE  
lautet: *Je resonanzreicher der Klang, um so  
müheloser und effektiver die musikalische  
Bewegung.* Umgekehrt folgt daraus, dass eine  
Verbesserung der Bewegungsqualität in der  
Regel mit einer Verbesserung der Klangqualität  
einhergeht.

Dies führt zu einem Lern- und Unterrichtskon-  
zept bei dem Musikerinnen und Musiker direkt  
in der musikalischen Aktion betrachtet werden.  
Von dort aus werden die notwendigen Verände-  
rungen für einen optimalen Körpergebrauch  
beim Instrumentalspiel, Singen oder Dirigieren  
vorgenommen.

Das Ohr ist über das Gleichgewichtsorgan mit  
sämtlichen Muskeln des Körpers verbunden.  
So gibt es über das Hören bzw. den Klang  
einen direkten Weg in das gesamte Bewe-  
gungssystem des Menschen (Audiomotorik =  
Hören, Bewegen).

Die Funktionsweise dieses natürlichen audio-  
motorischen Systems gilt es als Musiker zu  
erkennen und adäquat zu gebrauchen.  
Die praktische Umsetzung wird im Kurs in  
Einzelstunden und Gruppenlektionen (Körper-  
übungen) vermittelt.

Es werden Möglichkeiten und Wege aufgezeigt,  
wie die zugehörige Bewegungsqualität für das  
eigene musikalisch-künstlerische Potential  
realisiert werden kann.

Zum Abschluss des Kurses besteht auf freiwil-  
liger Basis die Möglichkeit Ergebnisse der  
Arbeit in einem öffentlichen Konzert zu  
präsentieren. (Siehe auch **Kursthemen**)

Internet: [www.resonanzlehre.de](http://www.resonanzlehre.de)

### Thomas Lange:

Violinstudium in Berlin und Paris  
bei Saschko Gawriloff, Thomas Brandis und  
Gerard Poulet;  
Langjährige Orchestererfahrung u.a. beim  
Deutschen Symphonie-Orchester Berlin sowie  
den Berliner Philharmonikern;  
Tätigkeit als Dirigent und Leiter des Branden-  
burgischen Kammerorchesters Berlin;  
Langjährige Erfahrung im Bereich Jazz bzw.  
freie improvisierte Musik;  
Konzerte in Deutschland, Österreich, Italien,  
Frankreich, Spanien und Irland.  
Von 1985-90 Entwicklung der RESONANZ-  
LEHRE ausgelöst durch Erkrankung an einer  
Sehnenscheidenentzündung;  
Seit 1990 Unterricht RESONANZLEHRE mit  
Musikerinnen und Musikern aller Instrumen-  
tengruppen, Gesang und Dirigieren;  
Von 1997-2002 Dozent für RESONANZ-  
LEHRE an der Hochschule für Musik und  
Theater Hannover, dort Beteiligung an der  
Konzeption und dem Aufbau des Gesund-  
heitsprogrammes der Hochschule im Bereich  
Prävention in Zusammenarbeit mit dem Insti-  
tut für Musikphysiologie und Musikermedizin;  
2004/05 Lehrauftrag für RESONANZLEHRE  
an der Universität der Künste Berlin.  
Seit 2008 Kooperation mit der Hochschule für  
Musik und darstellende Kunst Frankfurt/Main.  
Zahlreiche Kurse, Seminare, Fortbildungs-  
veranstaltungen und Workshops an Musik-  
hochschulen, Musikschulen, für den  
Deutschen Tonkünstlerverband, auf den  
Stuttgarter Stimmtagen, auf den Euro-  
päischen Kongressen für Musikphysiologie  
und Musikermedizin, für das Institut zur  
Frühförderung musikalisch Hochbegabter der  
Musikhochschule Hannover sowie beim  
Schleswig Holstein Musik-Festival.  
2011 Start der zweiten Ausbildungsgruppe  
RESONANZLEHRE.  
**Vorschau:** 23. bis 29. Juli 2012  
Sommerkurs Musikakademie Dümmer-See