

Die Dozent:innen

Hauke Siewertsen

Hauke Siewertsen ist Cellist (Künstlerisches Diplom, HfM Weimar) und verfügt über Abschlüsse in Angewandter Sportpsychologie (M.A.), Sportwissenschaft (B.A.) und Psychologie (B.Sc.) sowie Weiterbildungen u. a. in Alexander-Technik und Musikercoaching. Am Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin der HMTM Hannover leitet er die Abteilung Physio- und Psychoprophylaxe, unterrichtet in den Bereichen Musikerpsychologie, sensomotorische Fähigkeiten und Bewegung und promoviert am Center for Systemic Neuroscience zu Aufmerksamkeitsfokus und Auftrittsangst. Zudem arbeitet er an der Hochschule Osnabrück als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Forschungsprojekt PA.H|LIFETIME.ai zur Gesundheit von Musikerinnen, ist Lehrbeauftragter für Mentales Training an der HfM Weimar und bietet regelmäßig Kurse, Workshops und Vorträge zu musikerpsychologischen Themen an, u. a. für Institutionen wie die NDR Radiophilharmonie und die Studienstiftung des Deutschen Volkes.



Jenny Sixt

Jenny Sixt arbeitet als Kulturmanagerin, Musikphysiologin und Alexander Technik Lehrerin im Bereich der Musikersgesundheit. Einerseits unterrichtet sie präventiv an verschiedenen Hochschulen in Österreich und Deutschland und andererseits arbeitet Sie therapeutisch mit bereits erkrankten Musikern in eigener Praxis in München. Sie ist spezialisiert auf Retraining bei Dystonie und arbeitet mit Musikern sowie mit Dystoniepatienten die nicht musizieren. Ergonomie am Instrument und Üben im Stehen und Sitzen interessieren sie besonders, sowie die Vermittlung möglichst vielfältiger Übertechniken, um langfristig gesundes Musizieren zu fördern.



Anmeldung

bis zum 2. 3. 26 über:

workshop@zukunftsmusik-wendland.de

Bei Anmeldung bitten wir um eine kurze Angabe zur musikalischen Praxis (z. B. Hobbymusiker:in, Musikpädagog:in, Berufsmusiker:in) sowie ggf. zum Instrument.

Teilnahmegebühr

30 € regulär

16 € ermäßigt

kostenfrei für Stipendiat:innen
von Zukunftsmusik Wendland e.V.

Gebühr nach bestätigter Anmeldung
bitte überweisen an:

Zukunftsmusik Wendland e.V.

IBAN: DE93 2586 3489 1400 9030 00

BIC: GENODEF1WOT

VR PLUS Altmark-Wendland

Veranstaltungsort

Gemeindehaus Hitzacker

An der Kirche 7

29456 Hitzacker (Elbe)

Zukunftsmusik Wendland e.V.

Hauptstraße 13

29456 Hitzacker (Elbe)

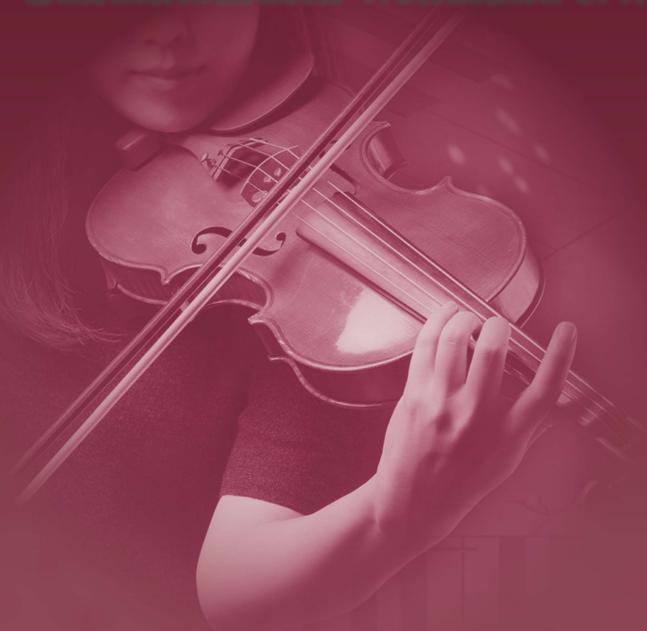
+49 (0) 1567 92021 94

verein@zukunftsmusik-wendland.de

www.zukunftsmusik-wendland.de



Zukunftsmusik Wendland e.V.



Workshopwochenende

Musik & Gesundheit

20.–21.3.2026

**Prävention,
mentale Strategien
& Körperarbeit**

im Gemeindehaus Hitzacker

Musik & Gesundheit

Musizieren begeistert – und stellt zugleich hohe Anforderungen an Körper und Geist. Das Workshopwochenende „Musik & Gesundheit“ lädt Musizierende aller Erfahrungsstufen und Musikbegeisterte ein, ihre Praxis gesünder, bewusster und nachhaltiger zu gestalten. In Vorträgen, Workshops und offenen Gesprächsräumen geben Expert:innen aus Medizin und Körperarbeit Impulse zu Prävention, mentalem Training und spielbezogener Gesundheit. Wir freuen uns auf ein inspirierendes Wochenende voller Erkenntnisse, Praxis und Begegnungen.

PROGRAMM

Freitag 20.03.

16:00

Begrüßung und Einführung

16:20

Einleitung in die Musizierendengesundheit

Prof. Dr. med. André Lee

17:10

Unterstützung für Betroffene

Dr. Fereshte Adib Saberi

18:00

Get-together

Samstag 21.03.

09:30

Begrüßung & Tagesüberblick

09:45

Schmerzen beim Musizieren:

Der Körper gibt Signale

Prof. Dr. med. André Lee

10:45

Prävention spielbedingter Belastungen:

Stressmanagement, Fokussarbeit und

Emotionsregulation

Hauke Siewertsen

11:45

Alexandertechnik: Gesundheit & Spielfreude

Jenny Sixt

12:00

Buffett

13:30

Workshop: Alexandertechnik

im (musizierenden) Alltag

Jenny Sixt

16:00

Workshop: Mentales Training & gesundes Üben:

Evidenzbasierte Präventionsstrategien

Hauke Siewertsen

17:45

Abschlussrunde

Die Dozent:innen

Prof. Dr. med. André Lee

Prof. Dr. med. André Lee studierte Medizin am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München und promovierte hier mit der Note „Summa cum laude“ zum Thema „Repräsentationen interner Modelle zur prädiktiven Kontrolle feinmotorischer Aktivität“. Zwischen 2009 und 2014 war er Mitarbeiter am Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin (IMMM) der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte umfassten sowohl Bewegungsstörungen bei Musizierenden, insbesondere die fokale, aufgabenspezifische Dystonie und das aufgabenspezifische Zittern, als auch (chronische) Schmerzen.

Von 2014 bis 2020 war er am Klinikum rechts der Isar in der Klinik und Poliklinik für Neurologie, wo er im Juni 2020 seinen Facharzt für Neurologie erlangte und 2022 zu Bewegungsstörungen bei Musizierenden habilitierte. Zudem war er 2015 Gründungsmitglied der interdisziplinären Ambulanz für Musikermedizin. Seit seinem 6. Lebensjahr spielt er Geige und ist weiterhin in verschiedenen Orchestern und kammermusikalisch aktiv.

Von November 2020 bis März 2024 war er als Juniorprofessor mit Tenure Track wieder am IMMM tätig und übernahm im April 2024 die Leitung des IMMM von Herrn Prof. Altenmüller.



Dr. Fereshte Adib Saberi

Die Hamburger Ärztin für Nervenheilkunde Dr. Fereshte Adib Saberi gründete 2006 IAB - Interdisziplinärer Arbeitskreis Bewegungsstörungen. Daraus entwickelte sich eine Plattform zur Weiterbildung und Begegnung und Zusammenarbeit auch für Erkrankte und Angehörige mit dem Ziel der weltweiten Etablierung der therapeutischen Partnerschaft auf Augenhöhe. Inzwischen stellt move neuro e.V., ein zusätzlicher gemeinnütziger Verein das IAB-Konzept auf die breiten Schultern aller engagierter Bürger:innen. Mit move neuro hub erschuf sie eine weitere Plattform zum direkten Zugang zu Online-Beratungen führender Spezialist:innen für neurologische Bewegungsstörungen.

