

### **Burnout-Prävention für Musikerinnen und Musiker – zweiteiliges Online-Seminar am 17. und 24.4.2021**

Die Gefahr eines Burnouts im Beruf ist auch Musikerinnen, Musikern und musikpädagogisch Tätigen präsent. Allen, die ihn vermeiden möchten, bietet die Landesmusikakademie NRW im Online-Seminar „Burnout-Prävention für Musikerinnen und Musiker“ am 17. und 24. April professionelle Unterstützung an.

Dozentin Dr. Judith Zimmermann klärt zunächst die grundlegende Frage „Was ist Burnout?“ und vermittelt Fakten zu Verlauf und Risikofaktoren. Anschließend bekommen alle Teilnehmenden die Gelegenheit, eine individuelle Standortbestimmung vorzunehmen und so das eigene Burnout-Risiko realistisch einzuschätzen. Im zweiten Blocktermin werden darauf aufbauend Handlungsmöglichkeiten und konkret im eigenen Alltag umsetzbare Schritte identifiziert, um das persönliche Burnout-Risiko präventiv zu senken. Begleitend werden praktische Entspannungsmethoden vermittelt, die sich besonders dazu eignen, im (Musikschul-)Alltag kurze Entspannungspausen einzulegen. Dr. Judith Zimmermann gibt außerdem weiterführende Empfehlungen zu Entspannung und Stressmanagement. Im Anschluss an den zweiten Blocktermin besteht die Möglichkeit einer Einzelberatung im Umfang von 15 Minute je Teilnehmerin oder Teilnehmer.

Dr. Judith Zimmermann studierte Musikwissenschaft und Soziologie an der Universität Osnabrück und promovierte zum Thema „Lampenfieber bei Musikstudierenden“. Neben Dozententätigkeiten an verschiedenen Universitäten und Bildungseinrichtungen unterrichtete sie Klavier und absolvierte Weiterbildungen im Bereich Entspannungspädagogik, Stressmanagement und Burnout-Prävention.

Das Online-Seminar findet an den Samstagen 17. und 24. April 2021 jeweils von 9:30 bis 13:00 Uhr auf der Plattform „Zoom“ statt. Das Teilnahmeentgelt von 60 Euro (ohne Einzelberatung) beziehungsweise 75 Euro (mit Einzelberatung) muss bei der Anmeldung entrichtet werden. Alle weiteren Informationen und Anmeldung unter [www.landesmusikakademie-nrw.de](http://www.landesmusikakademie-nrw.de)



Dozentin Dr. Judith Zimmermann ist Spezialistin für Burnout-Prävention

Im Bereich **Musik & Gesundheit** hat die Landesmusikakademie NRW in der zweiten Jahreshälfte eine Reihe von Tageskursen vor Ort in Heek im Angebot. Am 28. August führt Renate Vornhusen mit „Musikinesiologie“ in ein neues Konzept des Instrumentalunterrichts ein, und Ivan Lukic gibt am 11. September eine „Einführung in die Alexander-Technik für Musikerinnen und Musiker“. Iris Gruber und Annette Strootmann stellen am 30. Oktober im Kurs „Mit gutem Körpergefühl frei musizieren!“ die Methode der Dispokineses vor. Dr. Judith Zimmermann kehrt am 27. November mit „Angstfreies Musizieren“ nach Heek zurück. Alle Kurse sind anerkannt nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in Nordrhein-Westfalen.

Weitere Informationen unter [www.landesmusikakademie-nrw.de](http://www.landesmusikakademie-nrw.de)

Die **Landesmusikakademie NRW** wirkt seit 1989 für ganz Nordrhein-Westfalen als Veranstalterin musikalischer Fort- und Weiterbildungen, als Bildungsstätte und Probenort sowie als Vernetzungspartnerin und Projektträgerin. Sie wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft institutionell gefördert und bildet mit Kursen, Lehrgängen, Tagungen, Konzerten und Projekten einen Knotenpunkt musikalischer Arbeit in NRW.

Pressekontakt:  
Sabine Lahl, M.A.  
Medienreferentin  
Landesmusikakademie NRW  
„Burg Nienborg“ in Heek / Kreis Borken e.V.  
Steinweg 2  
48619 Heek-Nienborg  
Tel. +49(0)2568 9305-18  
Fax +49(0)2568 9305-90  
[sabine.lahl@lma-nrw.de](mailto:sabine.lahl@lma-nrw.de)  
[www.landesmusikakademie-nrw.de](http://www.landesmusikakademie-nrw.de)