

# Hilde Kappes NEU !!!

Workshops in Berlin !

jeden Freitag um 12.30 Uhr  
Leo Kestenberg Musikschule Schöneberg

## music & movement - Musik und Bewegung



Bild: Hilde Kappes über freeform

**In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Auswirkung von Musik auf Geist und Körper.**

Identifikation mit Musik über den Körper bedeutet nicht, dass wir zur Musik tanzen, sondern wir bewegen die Musik in Körper - in Geist und in Raum (und Zeit). Befassen uns mit der Dynamik, den Phrasierungen, Rhythmen, Akzenten, dem Inhalt, dem Ausdruck und der Form des Stückes.

Da es so unglaublich vielfältige Möglichkeiten gibt, dies mit unterschiedlicher Musik anzuregen, kommen wir auch über das HÖREN - VERSTEHEN - UMSETZEN in Räume unserer Persönlichkeit, die wir vorher nicht unbedingt kannten. Die Ausdrucksfähigkeit, der kreative Sinn, Flexibilität und Stabilität im Körper, sowie weiche fließende Gelenke, aber auch Gleichgewicht und Orientierung im Raum sind Themen, die wir über Musik fördern. Basisinhalt wird sein, die Präsenz von Körper und Geist stetig mehr und mehr mit der Musik zu verbinden.

Ausdruck ist immer auch Verarbeitung. Etwas wird verstoffwechselt. Unser Nervensystem braucht Regulierung, zwischen Sympathikus und Parasympathikus - das passiert selten ohne Bewegung, aber noch mehr und meist sehr viel leichter mit MUSIK !!!

**Der Kurs kann auch als Studienvorbereitende Ausbildung (für das Fach Rhythmik oder EMP) belegt werden!!!**

**Hilde Kappes** ist Rhythmikerin (Studium an der Musikhochschule Wien), was bedeutet: sie hat über Bewegung Musik und über Musik Bewegung studiert (siehe auch Ausbildung Rhythmik/Jaques Dalcroze). Sie benutzt ihre Stimme und ihren Körper auf vielfältige und ungewöhnliche Weise. Ihre Kompositionen für Film, Tanzproduktionen oder für ihre eigene Soloperformance sind vielfach ausgezeichnet worden. ([www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)) Ihre zweite Ausbildung in somatic - experiencing nach Peter Levine arbeitet mit der Regulierung des Nervensystems und wurde als psycho-physiologische Methode entwickelt um Menschen mit Traumata zu behandeln. In der künstlerischen Arbeit mit Menschen verbindet Hilde Kappes ihre langjährigen Erfahrungen und Erkenntnisse auf einzigartige Weise mit dieser Methode.

**Wo:** Leo-Kestenberg- Musikschule Schöneberg, Haus am Kleistpark, Grunewaldstrasse 6-7

**Wann:** 17. November 12.30 Uhr; Raum 101

**Auskunft/Anmeldung/Vertrag:** Hilde Kappes [hildekappes@gmx.net](mailto:hildekappes@gmx.net)

Sprechzeit: Di - 11.00-13.00 Uhr - Tel.: 030-90277-7409

**Kosten: 41€ monatlich** (Jahres Vertrag/1 Probemonat/kündbar März oder September)

## Weitere Workshops:

**Regelmässig: Stimme und Bewegung; Montag Abend im Exploratorium 18.00 Uhr  
Exploratorium in Kreuzberg; Zossener Strasse 24; Beginn 18. September 23**

**Anmeldung:** <https://exploratorium-berlin.de/veranstaltung/voxmovere-kurs-stimme-bewegung-improvisation-kappes-23-2-2/>

**Kosten: 10x 150€/120€**

---

**sowie jeden Dienstag Abend: Orientierung- Stabilisierung - Regulierung  
Raum für künstlerische Freiheit - Erdgeschoss rechts; Luitpoldstrasse 48 10781 Berlin  
20:00 Uhr - 21.15 Uhr**

### **Orientierung- Stabilisierung - Regulierung: das bewegliche Nervensystem**

In der Klein-Gruppe lernen wir unsere Reaktionen des autonomen Nervensystems erfahrbar zu machen sowie zu regulieren über Atem - Stimme - Bewegung - Körperwahrnehmung. Einige tools aus der Behandlungsmethode „somatic experiencing“ nach P. Levine als auch aus der Ausbildung in Rhythmik/Musik und Bewegung dienen uns mehr in die Präsenz zu kommen und uns in Kontakt zu uns selbst und den anderen besser wahrzunehmen. Themen wie Nähe und Distanz, Ausdehnung - Kontraktion, innerer Raum - äusserer Raum, Scham, Scheu und Grenzen werden beleuchtet und erfahrbar gemacht. Dies kann sich (nicht nur) körperlich spürbar auswirken auf Aspekte der Kommunikation und Beziehung zu anderen. Und besonders auf deine künstlerischen Präsentationen.

**Kosten: 10 x 250€/220€**

---

**Im November in der Musikresonanzakademie: <https://musikresonanz-akademie.de>**

**Opera Instincta - Einführung; Stimme und Bewegung-Improvisation und Nervensystem;**

**Zeit:** 10.-12. November; Freitag Abend bis Sonntag Mittag

**Veranstaltungsort:** KlangGalerie, Bad Zwesten, Wildunger Str. 7 **Kosten: 210€**

**Weitere Workshops in Zukunft: siehe web-seite [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)**



*„Die unmittelbarste Präsenz ist dann erkennbar, wenn Rhythmik  
und Timing  
von Stimme, Klang und Bewegung, in kreativem Ausdruck sich  
offenbaren.*

*Wenn Entspannung und Spannung in einem  
natürlichen oder spielerischen Wechsel sich zeigen  
und in der Gestalt des Kreativen Halt finden, dann  
kann sie nach aussen in Kommunikation  
und in Resonanz gehen“*

**Hilde Kappes**