



## MUSIKUNTERRICHT : LUSTVOLL EFFIZIENT

Im Klavierunterricht lege ich besonderen Wert auf die Entwicklung des musikalischen Hörens, einer gesunden Spieltechnik sowie effizienter und lustvoller Lernstrategien, die zu baldiger musikalischer Selbstständigkeit führen. Eine eigens für den Klavierunterricht mit Kindern im Vorschulalter entwickelte Methodik erlaubt schon in frühen Jahren eine optimale spielerische Förderung der musikalischen Fähigkeiten.

Musiktheorie ist die Grammatik der Musiksprache und von praktischer Wichtigkeit beim Erlernen jedes Musikinstrumentes. Das Wissen und Verständnis musikalischer Strukturen und Abläufe erleichtert nicht nur die Lern- und Erinnerungsprozesse, sondern ist auch die Basis für jede musikalische Aussage. Mittels einfacher Improvisationen und Kompositionen lernen Sie musikalische Zusammenhänge kennen, so dass die Theorie zum umfassenden musikalischen Erlebnis wird. Der logische Aufbau eignet sich besonders gut für Laien, um diese Dimension der Musik für sich zu entdecken.

Professionelle Musiker lernen, Analyse und Interpretation zu verbinden. Denn ein vertieftes Verständnis der Literatur erhöht die musikalische Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit.

Sowohl 'Musiktheorie praktisch' wie auch 'Analyse und Interpretation' eignen sich auch für Nicht-Pianisten.



## KONTAKT

Music & Coaching  
Karin Bernhard

Studio: Froschaugasse 20  
CH-8001 Zürich

Büro: Susenbergstrasse 86  
CH-8044 Zürich

Telefon: +41 44 341 28 03  
+41 79 200 68 09

E-Mail: [kb@musicandcoaching.ch](mailto:kb@musicandcoaching.ch)

Web: [www.musicandcoaching.ch](http://www.musicandcoaching.ch)  
[www.shop.musicandcoaching.ch](http://www.shop.musicandcoaching.ch)





## MUSIC & COACHING : LERNEN SIE SICH FIT

Music & Coaching schlägt eine Brücke zwischen herkömmlichem Musikunterricht und der Beratung von Menschen rund ums Musizieren. Im musikalischen Umfeld ist kontinuierliches Lernen unerlässlich und speziell anspruchsvoll. Lernen liegt aber ganz allgemein in der Natur des Menschen. Es hält unser Hirn, welches sich bis ins hohe Alter an neue Anforderungen anpasst, fit. Gewusst wie, lässt sich geistige Fitness genauso trainieren wie körperliche.

## BERATUNG : AUS SCHWÄCHE WIRD STÄRKE

Lampenfieber, Unkonzentriertheit oder spieltechnische Probleme sind oft die Folge unangepasster Lerngewohnheiten. Symptome bekämpfen, hilft selten weiter. Music & Coaching geht den Ursachen auf den Grund. Jede erkannte Schwäche kann in eine Stärke umgewandelt werden. Gestützt auf die neuesten Forschungsergebnisse betrachten wir gemeinsam Ihre Lerngewohnheiten und Fähigkeiten und suchen nach möglichst lustvollen Wegen der Veränderung. Sie lernen, Ihr persönliches Veränderungspotential zu erkennen und die neurobiologischen Spielregeln für sich zu nutzen, um neue Prozesse in Gang zu setzen.

- \_ Einzelcoachings einmalig oder als Prozessbegleitung
- \_ Standortanalysen und Krisenbewältigung
- \_ Vorbereitung von Probespielen, Prüfungen und Auftritten
- \_ Mentales Training und mentales Üben am Instrument
- \_ Entspannungstraining und Meditation
- \_ Supervision und Weiterbildung für Musikpädagogen einzeln oder in Kleingruppen



## MENTAL ÜBEN : MIT KOPF, HERZ UND HAND

Voraussetzung für nachhaltiges Lernen sind Aufmerksamkeit und hohe Intensität. Sie verstärken die neuronalen Signale und erleichtern das Erinnern. Mentales Üben optimiert diesen Vorgang durch den Einbau einer Entspannungsphase und die gezielte Schulung des Bewusstseins. Es wird möglich, sich Literatur tiefgreifender zu erarbeiten und neue Ressourcen zu mobilisieren. Die positiven Auswirkungen des Mental Übens sind sehr vielfältig: Mehr Sicherheit, Verfeinerung der Klangvorstellung, bessere Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit, Bewältigung bislang nicht meisterbarer technischer Schwierigkeiten. Eine erhöhte Eigenwahrnehmung und ein intensiveres kinästhetisches Empfinden helfen, Bewegungsabläufe zu optimieren und typischen Musikererkrankungen und Verspannungen effektiv vorzubeugen.

## KURSE UND VORTRÄGE

- \_ Mental Üben (instrumentenunabhängig)
- \_ Musiktheorie praktisch (instrumentenunabhängig)
- \_ Analyse und Interpretation (instrumentenunabhängig)
- \_ Entspannungstraining und Meditation (auch für Nicht-Musiker)

Für Musikschulen, Musikhochschulen, Verbände und andere interessierte Gruppen organisiere ich gerne Vorträge zu verschiedenen musikalischen und musikpsychologischen Themen sowie private Kurse und Weiterbildungen.



## PORTRÄT : KARIN BERNHARD

Pianistin SMPV, lic. phil. I.  
Klavierstudium Zürcher Hochschule der Künste und Schweizerischer Musikpädagogischer Verband. Lizentiat in Musikwissenschaft und Anglistik Universität Zürich, Forschungsschwerpunkte: Analyse und Interpretation, Musikpädagogik und Musikästhetik. Doktorandin in Musikwissenschaft Universität Zürich, Forschungsschwerpunkte: Musizieren, Neuropsychologie. Weiterbildungen in den Bereichen Neuropsychologie, Coaching, Mentales Üben, Mental Training und Taiji, langjährige Beschäftigung mit Moderner Meditation, Time Therapie, Feldenkrais, und Tanz.

## NEWSLETTER UND WEBSEITE

Newsletter und Website halten Sie über die aktuellen Kursangebote, Vorträge und Konzerte auf dem Laufenden: [www.musicandcoaching.ch](http://www.musicandcoaching.ch) – Kontakt – Newsletter

## ZIELPUBLIKUM

Das Angebot richtet sich an professionelle Musiker und Musikpädagogen sowie Amateure aller Altersstufen mit oder ohne Vorkenntnisse. Auch Kinder im Vorschulalter, Senioren und Menschen mit speziellen Bedürfnissen sind willkommen. Ebenfalls angesprochen sind Personen ausserhalb der Musikwelt, die sich für Coaching, Mental- und Entspannungstraining interessieren.