



Picture by S. Marthaler

## KörperMusikMentales

“Der Körper und der Geist sind deine Hauptinstrumente”

Der Körper und das Mentale sind mit all ihren Zusammenhängen ein Mysterium. Das Verständnis und das Training helfen, um in dieses Mysterium tiefer einzutauchen zu können und mit Belastungen und Herausforderungen umgehen zu lernen. Die Themenbereiche wie Körperhaltung, Bewegung, Atmung, Gesundheit, Stress, Potenzial, Üben und Unterricht, werden je nach den Bedürfnissen der Kursteilnehmenden, vertieft behandelt. Ziele:

- Austausch und gemeinsames Erarbeiten
- Verständnis von Gegebenheiten und Zusammenhänge
- Praxis, Analysen, Übungen für Ausgleich und Entlastung
- Achtsamkeit schärfen und Bewusstsein wecken
- Körper und Mentales bewusst verbinden
- Wissen in der Praxis umzusetzen und in den Musikunterricht übertragen
- Einen guten Umgang mit sich anstreben

### bio

Ivo Prato ist Musiker und Musiklehrer, praktizierte und unterrichtete über viele Jahre Yoga und Asiatische Kampfkünste (vorwiegend Karate & QiGong). Er arbeitete in einer Yoga-Schule und einem Kampfkunst-Dojo, erteilte er am Inselspital Bern Yogatherapie für Herzpatienten und lehrte in Äthiopien (Projekt für Strassenkinder) Kampfkünste. Zum Thema Musikphysiologie besuchte er Weiterbildungskurse. Mit dem Projekt KörperMusikMentales verbindet er Aspekte aus der Musikertätigkeit mit der Körperarbeit. Unter anderem bot er bei der Hochschule der Künste, BFH und Sonart (Musikschaffende Schweiz) Kurse an. [www.ivoprato.ch](http://www.ivoprato.ch)

“The body and the mind are your main instruments”

The body and the mind, with all their interrelationships, are a mystery. Understanding and training help you to delve deeper into this mystery and learn to deal with stress and challenges. Topics such as posture, movement, breathing, health, stress, potential, practicing and teaching are dealt with in depth depending on the needs of the course participants.

Ivo Prato is a musician and music teacher who has practiced and taught yoga and Asian martial arts (mainly karate and qigong) for many years. He worked in a yoga school and a martial arts dojo, taught yoga therapy for heart patients at the Inselspital Bern and taught martial arts in Ethiopia (project for street children). He attended further training courses on the subject of music physiology. With the KörperMusikMentales project, he combines aspects of musicianship with bodywork. He has offered courses at the University of the Arts, BFH and Sonart (Musikschaffende Schweiz), among others. [www.ivoprato.ch](http://www.ivoprato.ch)