

Gabi Fellner (lunar) wohnt in Bad Vilbel und ist Flötistin und Terlusollogin®. Sie unterrichtet seit vielen Jahren erfolgreich mit der bipolaren Atemtypologie an der Musikschule in Langen sowie privat. Sie ist außerdem kammermusikalisch u.a. im 8-köpfigen Flötenensemble „Flötenspektakel“ sowie solistisch tätig.

Britta Roscher (solar) ist Diplom-Flötistin und Musik-Kinesiologin®. Seit vielen Jahren unterrichtet sie in Wiesbaden im Musiklehrernetzwerk Wiesbaden. Als Solistin, Kammer- und Orchestermusikerin ( u.a. bei dem Querflötenquartett "VerQuer", DUO VIGOROSO, musikalische Lesungen mit Gabriela Zorn, Ensemble Musica Mattiaca) konzertiert sie in Skandinavien, Benelux, Frankreich und der Schweiz. Diverse CD-Produktionen und eine regelmäßige Dozententätigkeit beim amj, VdM Hessen und dem Verband Bayerischer Sing- und Musikschulen runden ihre Arbeit ab.

#### **Wo?**

Musikschule Langen  
Im „Kulturhaus Altes Amtsgericht“  
Darmstädter Straße 27  
63225 Langen/Hessen

#### **Wann?**

Samstag, 20. Juni 2009, von 10:00 — etwa 18:00

#### **Für wen?**

SchülerInnen ab etwa 16 Jahren, Studierende, Instrumentalpädagogen und Musiker, die bisher mit dieser Thematik wenig oder gar nichts zu tun hatten.

#### **Kosten?**

€ 60,- (zuzüglich Kosten für das Mittagessen)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

#### **Mitzubringen sind:**

Instrumente, leichtes Musikstück, Isomatte und Decke, bequeme Kleidung (Sportkleidung ist nicht nötig)

#### **Anmeldung?**

Bis spätestens **29. Mai 2009** bei

**Gabi Fellner**

**Am Hang 111**

**61118 Bad Vilbel**

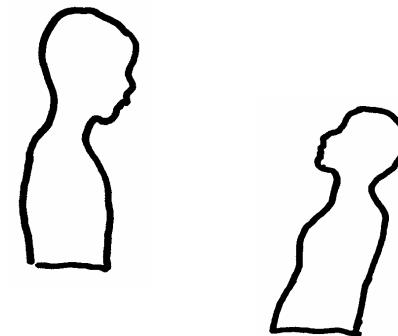
**Tel. und Fax 06101/809507**

**[gabi.fellner@floetissimo.de](mailto:gabi.fellner@floetissimo.de)**

Bitte die Teilnehmergebühr bis **29. Mai 2009** überweisen auf Konto Nr. 3005830101, Postbank Hamburg, BLZ 20110022 von Gabi Fellner, Stichwort: Atemtypen Juni 09 Langen. Die Anmeldung gilt nur mit erfolgter Überweisung als verbindlich.

## **EIN- UND AUSATMER — DIE BIPOLARE ATEMTYPENLEHRE**

**für Holzbläser**



**Am 20.06.2009**

**Leitung: Britta Roscher und  
Gabi Fellner**

**Ort: Musikschule Langen,  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Darmstädter Straße 27,  
63225 Langen**

# BIPOLARE ATEMTYPOLOGIE (TERLUSOLLOGIE®)

„Nicht einatmen, Luft nur einfallen lassen“ - „blase in den Saal“ - „Arme hoch“ - „laß die Knie locker“ - „Kopf nach unten“

oder:

„Atme den Klang ein“ - „laß die Luft von alleine fließen“ - „Arme hängen lassen“ - „Knie gerade“ - „Kopf hoch“

Was ist denn nun richtig?

Die Antwort ist ebenso einfach wie verblüffend: beides!

Allerdings gilt nicht jede Aussage für alle.

Die bipolare Atemtypologie geht von 2 Atemtypen aus (Einatmer—Ausatmer), die sich in ihren Aktiv-Passiv-Rhythmen konträr voneinander unterscheiden und so maßgeblich Haltung, Bewegung, Ernährung und nicht zuletzt Klangbildung beim Instrument bestimmen.

Jeder Mensch trägt von Geburt eines dieser Prinzipien in sich.

Die Beachtung dieser Grundprinzipien fördert die Lebensqualität und insbesondere auch das Leistungsvermögen für das Instrument.

An diesem Samstag möchten wir anhand der typenrichtigen Haltung, Atmung und Klangvorstellung das Bewußtsein für den eigenen und den Gegentyp fördern.

Jede/r Teilnehmer/in übernimmt für sich Verantwortung und geht mit sich und den Anderen sanft um.

## Inhalte:

Ausprobieren der jeweils typgerechten Haltung im Stehen, Sitzen am Instrument, verbunden der der typgerechten Atmung; Klangvorstellungen

Je nach Anzahl der Teilnehmer und der Interessenslage Erlernen des 1. Teils der jeweils typenrichtigen Körperübungen nach Wilk/Hagena (Atemübung, Füße, Unterschenkel, Oberschenkel, Becken) für Neueinsteiger, bzw. Teil II (Hand, Unterarm, Oberarm, Oberkörper) für Fortgeschrittene.

Das Erlernen der Körperübungen erfolgt in 2 Gruppen (solar/lunar); das Ausprobieren am Instrument in der gesamten Gruppe.

Mittags werden wir gemeinsam essen gehen (fakultativ). Für eine Tischreservierung bitten wir bei der Anmeldung anzugeben, wer mit zum Essen gehen möchte

Empfohlene Literatur:

Christian Hagena: Grundlagen der Terlusollogie ISBN 3-8304-7062-2

Terlusollogie: durch typgerechtes Atmen zu mehr Körpergefühl und Lebensqualität ISBN 3-8304-2088-9

Romeo Alavi Kia/Renate Schulze-Schindler: Sonne, Mond und Stimme

ISBN 3-591-08349-6

## Verbindliche Anmeldung für den Atemtypen-Workshop am 20. Juni 2009 Musikschule Langen

Name: \_\_\_\_\_  
Anschrift: \_\_\_\_\_  
Tel. / Fax: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Den Teilnehmerbeitrag i.H.v. € 60,- habe ich auf das Konto von Gabi Fellner überwiesen.

Ich gehe mit Essen am Mittag  ja  nein

Ort, Datum

Unterschrift