

Neu und
exklusiv für
Studierende
der MHS &
des IfM

Ihre Gesundheit ist wichtig!

Gesund durch das Musikstudium
*Vier kostenlose Workshops zu
mentaler und körperlicher Balance
im Januar 2027 an der Musikhochschule*

Gesundheitspartner:



Mehr Infos online

musik
hochschule
münster
mensch.musik

Das Programm im Januar 2027

Teil I: Ernährung als Selbstfürsorge

Michael Pagelsdorf (Ernährungswissenschaftler)

Sonntag, 10. Januar 2027, 10 - 14 Uhr, R 317

In diesem Workshop reflektieren Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten im musikalischen Alltag, beispielsweise in typischen Belastungssituationen, und entwickeln praktische Strategien für eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung.

Teil II: Wege zu mehr körperlicher Balance

Heike Schemmann (Physiotherapeutin, Stressmanagement- und Personal Coach)

Sonntag, 17. Januar 2027, 10 - 13:30 Uhr, R 317

Üben ohne sich zu überlasten: In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie beispielsweise musizierbedingte Schmerzen und Verspannungen entstehen und wie Sie ihnen frühzeitig begegnen können.

Teil III: Zwischen Leidenschaft und Leistungsdruck: Suchtprävention im Studienalltag – verstehen, handeln und musikalisch stabil bleiben

Alina Meyer-Riad (Sozialpädagogin und Beraterin zu Suchtverhalten und Resilienz)

Sonntag, 17. Januar 2027, 15 - 19 Uhr, R 317

Der Workshop beleuchtet Sucht als Bewältigungsstrategie im musikalischen Ausbildungs- und Berufsfeld und vermittelt einen reflektierten Umgang mit eigenen Belastungsmustern sowie mit Betroffenen im musikalischen und pädagogischen Kontext.

Teil IV: Wege zu mehr mentaler Balance

Heike Schemmann (Physiotherapeutin, Stressmanagement- und Personal Coach)

Sonntag, 31. Januar 2027, 10 - 13:30 Uhr, R 317

In diesem Workshop lernen Sie, Stressreaktionen zu erkennen, eigene Ressourcen zu stärken und mentale Herausforderungen im Musikstudium mit praktischen Übungen besser auszubalancieren.

Sie haben die Möglichkeit die Workshops einzeln zu besuchen oder an der kompletten Reihe teilzunehmen. Bachelorstudierende im *Bachelor of Music* können sich die Veranstaltung im Offenen Wahlbereich (OWB) (ohne Prüfungsleistung) anerkennen lassen, wenn sie an mindestens drei Terminen teilnehmen.

Beratung und Anmeldung über Annalena Zernott und Sabine Jakobs:

studienkoordination.mhs@uni-muenster.de