

Workshop

Mentaltraining

Erfolgreich Üben und Auftreten



Qualitativ gute Musik zu machen ist anspruchsvoll: Körper, Geist und Seele müssen nicht nur fit sein, sondern auch gezielt und harmonisch (!) zusammenarbeiten. Das bedeutet, dass es nicht genügt, nur den Körper zu beherrschen - wir benötigen auch **Techniken, um gezielt mit unseren Gedanken und Emotionen arbeiten zu können.**

Das Beherrschen aller Ebenen ist der Schlüssel zu den magischen Momenten des Musizierens: Wenn die Musik fließt wie von selber, sich alles mühelos ineinander fügt und das Publikum sich von den so gespielten Klängen auf ganz besondere Weise berührt fühlt. Solche Momente können mit ein bisschen Training auf Abruf eingesetzt werden - nicht nur zuhause im Übezimmer, sondern auch im Konzert.

- **Mechanismen des Musizierens** - Wie bringen wir Körper, Geist und Seele zu einem harmonischen Zusammenspiel?
- **Auftreten** - Wie entfalte ich mein volles Potenzial auf dem Konzert-Podium?
- **Lampenfieber** - Was tun?
- **Üben** - Effizient und effektiv!

Unterrichten Sie? Die mentalen Techniken, die Sie im Workshop kennenlernen, können Sie auch Ihren Schülern vermitteln. So fügen Sie Ihrem Unterricht eine entscheidende Dimension hinzu!

~~~~~

Im Workshop "Mentaltraining" können Sie sich sowohl improvisierend als auch mit mitgebrachter Literatur einbringen. Der Workshop "Mentaltraining" ist sowohl für Profis als auch für Amateure geeignet. Jeder Musizierende ist willkommen - egal auf welchem Niveau und in welchem Stil musiziert wird.