

## Zeig was du drauf hast

Seminar für Musiklehrkräfte und Musikstudierende

**Leitung** Susan Groffmann

**Inhalt & Ziel** „Musik bedeutet Gleichgewicht. Denn Musik ist alles zugleich: Kopf, Herz und Bauch, Denken, Fühlen und Sinnlichkeit.“ Zitat von Daniel Barenboim, israelischer Pianist und Dirigent.

Musizieren ist eine der anspruchsvollsten Tätigkeiten überhaupt. Keine andere Tätigkeit berührt und fordert den Menschen so umfassend.

Untersuchungen zeigen, dass schon sehr junge Musizierende sich besonders emotional und mental sehr schnell belastet fühlen. Für viele kann dies sogar ein vorzeitiges Ende der Karriere bedeuten. Mit Präventionsmaßnahmen und achtsamen Umgang mit sich selbst, kann das verhindert werden.

In diesem Kurs geht es um:

- Gesundes und effektives Üben
  - Mentale und emotionale Stärke
  - Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- „Zeig was du drauf hast“ ist für alle Instrumentalisten geeignet. Das Konzept beruht auf Selbsterfahrung.

**Bitte Instrumente und Yogamatte mitbringen.**

**Zielgruppe** Musiklehrkräfte und Studierende

Kurs 16

**Termin** Sa. 14. Mai 2022 ▪ 10:00 – 17:00 Uhr

**Ort** Aula der Sparkasse Oberhessen  
Am Graben 96 ▪ 36341 Lauterbach

**Teilnahmegebühr** Euro 85,- (42,50 € für Lehrkräfte  
des VdM Hessen)

**Teilnehmerzahl** max. 15

**Anmeldeschluss** 14. April 2022

„MUSIK BEDEUTET  
GLEICHGEWICHT.“