

Ihr Auftritt, bitte!

Stressbewältigung für die Bühne mit PEP®
zum Kennenlernen und Ausprobieren

Leitung Astrid Rejzek

Inhalt & Ziel Schon bei Schülerinnen und Schülern in Musikschulen zeigen sich rund um Auftritt, Vorspiele und Wettbewerb („Jugend musiziert“) oft Nervosität und Lampenfieber mit allen unangenehmen Symptomen wie Herzrasen, Zittern oder Blackout. PEP® nach Dr. Michael Bohne bietet hier eine leicht anwendbare Technik, um aufkommende Stresssymptome zu beruhigen, persönliche Energieräuber und einschränkende Überzeugungen zu identifizieren und in stärkende Grundhaltungen zu verwandeln. Blockaden werden in spielerischer, humorvoller Weise aufgelöst und ein besserer Umgang mit Leistung und Erfolg geübt. Ganz nebenbei erweitert sich der Handlungsspielraum und ermöglicht einen sicheren, freudigen Auftritt auf jeder Bühne. Dieser Kurs richtet sich an Musikschullehrkräfte und sonstige Musiklehrkräfte sowie Musikerinnen und Musiker, die Lampenfieber wirksam reduzieren wollen. Die Teilnahme ist mit oder ohne Instrument möglich.

Zielgruppe Musikschullehrkräfte, Musiklehrkräfte, Musikerinnen und Musiker

Kurs 25

Termin Sa. 7. Oktober 2023 ■ 10:00 – 17:00 Uhr

Ort Musikschule Werra-Meißner

Sophienplatz 3 ■ 37269 Eschwege

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

Teilnehmerzahl max. 15

Anmeldeschluss 7. September 2023

