

Workshop *Lampenfieber und mentales Training*



**«Musik kann uns auf die innerste Essenz
unseres Daseins zurückführen.»**

Lampenfieber überwinden und mentales Training für mehr Auftrittssicherheit

Nach diesem Workshop soll Lampenfieber kein Schreckgespenst mehr sein, sondern ein hilfreicher Begleiter. Der Workshop beinhaltet konkrete Übungs- und Atemtechniken am Instrument sowie mentale Strategien.

Ziel ist, dass sich die Teilnehmenden ihrer Gewohnheiten bewusst werden und in Zukunft das Werkzeug haben, sich mit positivem mentalem Fokus und konkreten Strategien auf einen Auftritt vorzubereiten.

Mitbringen: Instrument, Offenheit, Neugierde

Weitere Informationen: viviane-chassot88@gmail.com