

MENTALES TRAINING



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

Effektives Üben durch clevere Zielsetzung mit Dr. Veronika Lubert

Wie überwinde ich Hindernisse beim Üben ?

Erfahren Sie, wie clevere Zielsetzung Ihr Musizieren effektiver und freudvoller machen kann, indem Sie Ziele bewusst definieren und umsetzen. In diesem Workshop erhalten Sie praktische Einblicke in die Verbindung :

Zielsetzung Motivation und Selbstregulation.

Bringen Sie gerne ein Musikstück mit, um neue Strategien direkt auszuprobieren:

° **Autogenes Training** ° **Stressregulation** mit Heidi Brandi

Einführung und Vertiefung der Methode mit praktischen Übungen

Bedeutung der vegetativen und emotionalen Selbstregulation bei Leistungen in Drucksituationen

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen bis zum 18.9.2024:

info@zentrum-berufsmusiker.de

Betreff: workshop 1 + 2

Kosten: 40/35 €

Zeit & Ort:

22. September 24 von 11-14 Uhr

Rudolf Steiner Haus

Mittelweg 11-12 20148 Hamburg

Dr. Veronika Lubert ist selbstständige Psychologin und coach; u.a. als post doc für Sportpsychologie an der Uni Wien. Sie überträgt mentale Konzepte aus der Sportpsychologie in den Leistungsbereich Musik, Tanz und darstellendes Spiel. Besonders Probespielvorbereitungen und Übestrategien sind in ihrem Fokus. Sie unterrichtet in vielen Institutionen / Orchestern Europas. Als freiberufliche Violinistin tritt sie regelmässig mit professionellen Ensembles auf.

Dipl. Psych. Heidi Brandi Psychotherapeutin und Gründerin des Zentrums für Berufsmusiker seit 2013