
MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

EFFEKTIVES ÜBEN DURCH CLEVERE ZIELSETZUNG

Wie lerne ich mein umfangreiches Repertoire?
Wie überwinde ich Hindernisse beim Üben?
Wie komme ich in den Flow-Zustand?

In diesem Online-Workshop widmen wir uns besonders dem Auswendiglernen und -spielen. Erfahren Sie, wie clevere Zielsetzung Ihr Musizieren effektiver und freudvoller machen kann, indem Sie Ziele bewusst definieren und umsetzen.

Gemeinsam erkunden wir Herangehensweisen und Tools, die sich im Übeprozess als besonders hilfreich erwiesen haben.

Überlegen Sie sich gerne ein Musikstück, das wir besprechen können und an dem Sie neue Strategien direkt ausprobieren möchten!

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
15.02.25, 13:00-15:00 Uhr

 **ONLINE via Zoom**

Kosten:
25/30 €
Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt

Dr. Veronika Lubert

Dr. Veronika Lubert ist Psychologin und Coach und forscht und lehrt als Postdoc an der Universität Wien. Sie überträgt mentale Konzepte aus der Sportpsychologie in den Leistungsbereich Musik, Tanz und Schauspiel. Besonders Probespielvorbereitungen und Übestrategien sind in ihrem Fokus. Sie unterrichtet in vielen Institutionen / Orchestern Europas und wird ab Mai 2025 Professorin für Musiker:innen-Gesundheit an der Hochschule Luzern – Musik (HSLU - Musik). Als freiberufliche Violinistin tritt sie regelmäßig mit professionellen Ensembles auf. Seit 2024 ist sie Kooperationspartnerin des Zentrums für Berufsmusiker.