

Mentales Training & EFT-Klopfakupressur für Instrumentalisten, Sänger, Dirigenten

Termine in Duisburg:

Kurs Mentales Training für Musiker

Sa, 28.04.2012 - 10.00-17.00 Uhr

EFT-Klopfakupressur – „Klopfen statt Lampenfieber“

Sa, 17.03.2012; 10.00-13.00 Uhr

oder

So, 29.04.2012, 10.00-13.00 Uhr

oder

Do, (Himmelfahrt/Feiertag), 17.05.2012, 10.00-13.00 Uhr

Kursinhalte Mentales Training:

Erlernen verschiedener Techniken des Mentaltrainings zur zielgerichteten und ganzheitlichen Vorbereitung auf Probespiele, Konzerte und Prüfungssituationen, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Stärkung des Selbstvertrauens, positiver Umgang mit Lampenfieber, Erlernen von Entspannungstechniken, Mentales Üben, je nach Interesse der Gruppe: Auftrittstraining / Auftrittscoaching

Kursinhalte EFT-Klopfakupressur:

Nervosität und Lampenfieber, Stress, Anspannung, belastende Erinnerungen, festgefahrene Verhaltensmuster, körperliche Beschwerden mit emotionalen Ursachen uvm. können durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte - oft sogar in kurzer Zeit - aufgelöst werden. „EFT - Klopfen statt Lampenfieber“

Dieser Workshop bietet einen guten Einstieg in die Methode, Sie lernen wie Sie das Klopfen für sich selbst nutzen können und werden bereits erste Klopferfolge erleben.

Weitere Infos auf der Homepage www.musikermentaltraining.de

Dozentin:

Petra Keßler, Flötistin, Mentaltrainerin, EFT-Coach; **Institut für Musikermentaltraining, Duisburg**

Referenzen: Orchesterzentrum NRW, Musikhochschulen Karlsruhe, Frankfurt, Düsseldorf, Nürnberg, Bremen u.a., Bundesverband der Gesangspädagogen (BDG), Bundesjugendorchester (BJO), Junge Deutsche Philharmonie, Oper Zürich, Essener Philharmoniker u.v.m.

Kursgebühren:

Kurs Mentales Training: 140,- Euro, inkl. 19% MwSt.

Workshop EFT-Klopfakupressur: 70,- Euro, inkl. 19% MwSt.

(Für Unterkunft/Übernachtung sorgen die TeilnehmerInnen selbst)

Ort:

Duisburg: Institut für Mentales Training & Musikermentaltraining, 47051 Duisburg

(Die Seminarräume sind problemlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine genaue Wegbeschreibung.)

Zielgruppe:

OrchestermusikerInnen, FreiberuflerInnen, SängerInnen, DirigentenInnen, MusikpädagogInnen, MusikstudentInnen, fortgeschrittene MusikschülerInnen (ab 16 Jahren), LaienmusikerInnen

Anmelde- und Teilnahmebedingungen:

Schriftliche Anmeldung per Post oder Fax bis 10 Tage vor Kursbeginn. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung über die Kursgebühr. Wenn noch Plätze frei sind ist eine kurzfristige Anmeldung möglich.

Rücktritt:

Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden 30,- Euro als Bearbeitungsgebühr in Rechnung gestellt. Bei kurzfristigerer Absage wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, es sei denn, Sie benennen einen Ersatzteilnehmer. Sollte der Kurs aus wichtigen Gründen (z.B. Erkrankung der Dozentin, weniger als 5 Teilnehmer, höhere Gewalt) abgesagt werden, werden sämtliche Gebühren zurückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Anmeldung

Frau

Herr

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Email: _____

Geb.datum: _____

Instrument: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

EFT-Workshop Samstag, 17.03.2012

Kurs Mentales Training Samstag, 28.04.2012

EFT-Workshop Sonntag, 29.04.2012

EFT-Workshop Donnerstag (Feiertag), 17.05.2012

Die obenstehenden Anmelde- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

(bei Teilnehmern unter 18 Jahren die Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Anmeldung & Information:

Institut für Mentales Training & Musikermentaltraining

Petra Keßler

Düsseldorfer Straße 100

47051 Duisburg

Tel/Fax: 0203 / 738 78 95

info@musikermentaltraining.de

www.musikermentaltraining.de