Petra Keßler
Institut für Mentales Training & Musikermentaltraining
Düsseldorfer Straße 100, 47051 Duisburg
info@musikermentaltraining.de
www.coaching-und-eft.de - www.musikermentaltraining.de

Online-Workshop 04.01.2027

Termine:

Mentales Training für MusikerInnen & Mentales Üben

Montag, 04.01.2027, 10.00-13.00 Uhr & 14.00-16.00 Uhr

Der Kurs findet über die Onlineplattform Zoom statt.

Anmeldeformular siehe Seite 3

Inhalte:

Was für Spitzensportler schon lange zum normalen Trainingsalltag gehört, nutzen auch immer mehr Musiker zur regelmäßigen Vorbereitung auf wichtige Auftritte/Wettbewerbe/Prüfungen/Vorsingen/Probespiele: Mentales Training & Coaching

Inhalte des Workshops: Positiver Umgang mit Nervosität und Lampenfieber, Stärkung des Selbstvertrauens, Konzentration, u.v.m.

Sie bekommen in diesem Workshop einen Einblick in die verschiedensten Techniken des Musikermentaltrainings und können anhand konkreter und praxisnaher Tipps und Übungen diese unmittelbar einsetzen und trainieren.

Im zweiten Teil des Kurses geht es um das Thema Üben und mentales Üben

Was heißt eigentlich effektives Üben? Und wie können Stücke auch mental erarbeitet werden?

In diesem Workshop bekommen Sie Ideen zu einem lösungsorientierten, effektiven Üben. Außerdem lernen Sie das von mir entwickelte Neuro-Practicing kennen. Mit dieser mentalen Übemethode können Sie Stücke auch ohne Instrument sicher erarbeiten. Außerdem ist es eine der effektivsten Methoden, um mit Stress-Stellen umzugehen und den Stress zu lösen.

Kursgebühr:

160,- Euro **zuzüglich** 19% MwSt.

Für Studierende ohne Einkommen ist die Kursgebühr **inklusive** 19% MwSt.

Anmeldeformular siehe Seite 3

Dozentin:

Petra Keßler, Dipl.-Flötistin / Mentaltrainerin / Coach
Petra Keßler ist eine der führenden Expertinnen in den Bereichen Auftrittscoaching, Umgang mit Lampenfieber, Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe, Konflikt- und Teamcoaching, sowie EFT-Klopfakupressur.
Das von ihr konzipierte Musikermentaltraining basiert auf einer lösungsorientierten, verschiedenste Methoden umfassenden mentalen, emotionalen und körperorientierten Arbeit. Sie entwickelte außerdem eine ganzheitliche mentale Übemethode, das Neuro-Practicing.
Sie arbeitet sowohl in Einzelcoachings als auch in Workshops und Kursen. Zu ihren Kunden zählen Einzelpersonen unterschiedlichster Berufsgruppen, Firmen und Hochschulen genauso wie Leistungssportler, unzählige Profi-Musiker und namhafte Orchester im ganzen Bundesgebiet und vielen anderen Ländern weltweit.

Anmelde- und Teilnahmebedingungen:
Schriftliche Anmeldung per Post oder Email 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 kurzfristigere Anmeldung möglich.

Rücktritt:
Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn werden 10,- Euro zuzügl. 19% MwSt. als Bearbeitungsgebühr in Rechnung gestellt. Bei kurzfristigerer Absage wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, es sei denn, Sie benennen einen Ersatzteilnehmer. Bitte beachten sie, dass dies auch bei Krankheit o.ä. gilt. Evtl. empfiehlt es sich deshalb eine entsprechende Rücktrittsversicherung abzuschliessen, die auch diese Kosten beinhaltet.
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.

Datenschutz:
Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten zur Kursdurchführung, (Informationszusendung zum Ablauf des Workshops usw.) und Rechnungsstellung gespeichert werden. Selbstverständlich behandle ich Ihre Daten mit äußerster Sorgfalt. Außerdem erklären Sie sich mit der Anmeldung mit den Datenschutzbestimmungen der Internetplattform Zoom einverstanden.

Bitte beachten Sie: die Teilnahme am Kurs ist ausschliesslich **mit Video** möglich.

Nehmen Sie bitte nur teil, wenn Sie an einem privaten Ort teilnehmen können. Teilnahme irgendwo unterwegs, aus Cafés, Zügen, oder anderen öffentlichen Orten ist NICHT möglich.

Anmeldung

O Frau O Herr O Keine Angabe

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Email: _____

Geb.datum:_____

Instrument/bei Sängern Stimmlage: _____

Beruf: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

O **Workshop** Musikermentaltraining & Mentales Üben 04.01.2027, 10.00-13.00 Uhr & 14.00-16.00 Uhr

Die obenstehenden Anmelde- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.
Ich werde an dem Kurs **mit Video** teilnehmen.

Bei Personen unter 18 Jahren ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich.

Ort/Datum:_____

Unterschrift:_____