

DTKV Workshop „ Auftrittstraining“ für Erwachsene mit Simone Bodenbach

Samstag 16.November 2019 10-14 Uhr

Sich wohlfühlen auf der Bühne bei Vorspiel, Vortrag, Prüfung, geht das?

JA – Auftrittskompetenz kommt selten von alleine und wird auch in der Schule nicht vermittelt, sie kann aber gelernt werden. Wir brauchen sie zusätzlich zum instrumentalen und musikalischen Können als Voraussetzung für einen gelungenen Auftritt, selbst wenn er „nur“ im kleinen Familienkreis stattfindet.

In diesem Workshop werden wir uns anschauen, wie Lampenfieber entsteht. Wir werden Strategien zu mehr Auftrittsgenuss kennenlernen, eine Klopftechnik als körperbezogene Methode zur Stressregulation lernen und im Selbstwerttraining einen ganz individuellen Zugang zu den eigenen Stärken erarbeiten.

Teilnehmer, die möglichst viel durch Selbsterfahrung profitieren möchten sind eingeladen, den Anfang eines Lieblingsstückes (eine Minute reicht!) vorzubereiten und ggf. Ihr Instrument mitzubringen (Klavier ist vorhanden).

Der Kurs findet im Studio von Annette Strootmann, Grevener Str. 161 in Münster statt.

Max. 15 Teilnehmer, Teilnehmerbeitrag 20 Euro für Berufstätige, 15 Euro für Schüler/Studenten

Anmeldungen bitte an Annette Strootmann (19annette55@gmail.com) oder Simone Bodenbach (simonebodenbach@posteo.de)

ACHTUNG : es gibt nur noch wenige freie Plätze!