

Auf die Bühne - fertig - los!

Umgang mit Lampenfieber

Musik möchte gehört werden und es ist eine große Freude, sein Können mitzuteilen. Viele MusikschülerInnen fürchten das Vorspielen. Sie haben Angst, ihre Leistung auf der Bühne nicht abrufen zu können, wenn die Aufregung uns ein Schnippchen schlägt.

Hinter der Aufregung verbirgt sich Energie, die das Knistern und den Funken erzeugt, die nötig sind, um zu begeistern und zu berühren. Doch was kannst du tun, wenn deine Finger so stark zittern, dass der Bewegungsablauf blockiert wird? Wenn der Atem durch die Anspannung nicht mehr ungehindert fließen kann? Wenn der ganze Körper „verrückt“ spielt und dein Kopf alles vergisst?

An diesem Tag hast du Gelegenheit, Möglichkeiten auszuprobieren, die aus dem Bühnenfrust zur Bühnenlust führen.

Inhalt:

- **mentale Einstellungen**
- **Körperübungen zur Tonusregulierung**
- **Integration in den Übe-Alltag**
- **Übertragung auf die Vorspielsituation**

Jeder TeilnehmerIn hat die Möglichkeit, sich an diesem Tag mit einem vorspielreifen Stück der Situation zu stellen, um individuelles Feedback und Unterstützung zu erhalten.

Bitte bei der Anmeldung das Instrument angeben.

Max. 10 Teilnehmer

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche

Termin: Samstag, den 4.2.2023, 14-18 Uhr

Ort: Saal der Lübecker Musikschule, Rosengarten

Kosten: 40 Euro