

Umgang mit Lampenfieber

Musik möchte gehört werden und es ist eine große Freude, sein Können mitzuteilen! Manche stellen sich in Wettbewerben einer Jury und möchten nach monatelanger Vorbereitung ihre Leistung optimal zeigen.

Doch manchmal schlägt uns die Aufregung ein Schnippchen und es läuft nicht so, wie es sollte. Doch ein gewisses Maß an Lampenfieber ist nötig, um auf der Bühne begeistern und berühren zu können.

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.

Inhalte

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

Es besteht die Möglichkeit, sich mit einem vorspielreifen Stück der Situation zu stellen, um individuelles Feedback und Unterstützung zu erhalten.

Bitte bei der Anmeldung das Instrument angeben. Max. 8 TeilnehmerInnen

Zielgruppe: Teilnehmerinnen von „Jugend musiziert“ und Interessierte

Termin: Samstag, den 17.09.2022, 10-14 Uhr

Ort: Saal der Lübecker Musikschule, Rosengarten **Kosten:** 25 Euro