



Sing- und Musikschule
Kempten und nördliches Oberallgäu

110 Jahre

Workshop *Mind&Music*

Mentaltraining für Musizierende

Dozent: Christian Obermaier

Workshop für Interessierte jeden Alters mit folgenden Inhalten:

- ♩ Was passiert beim Musizieren in meinem Kopf?
- ♩ Wie gehe ich mit Nervosität um?
- ♩ Wie kann ich besser üben?
- ♩ Wie motiviere ich mich zum Üben?
- ♩ Wie kann ich mich besser konzentrieren?

Samstag, 19.06.2021, 10.00 - 15.00 Uhr

im Schönen Saal der Sing- und Musikschule Kempten

Bei gegebener Situation wird der Workshop als Online-Kurs durchgeführt.

Für SchülerInnen der Sing- und Musikschule Kempten ist der Workshop kostenlos, für Gäste beträgt der Unkostenbeitrag 15,00 €

Anmeldungen bitte bis 14.06.2021 im Sekretariat der Sing- und Musikschule Kempten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt.

Weitere Informationen finden Sie auf dem ausliegenden **Flyer**,
unserer Homepage sowie unter **www.christianobermaier.de**

Sing- und Musikschule, Bräuhausberg 4, 87439 Kempten (Allgäu)

Telefon: (0831) 70 49 65 60, Fax: (0831) 70 49 65 90

E-Mail: verwaltung@musikschule-kempten.de, www.musikschule-kempten.de

Workshop *Mind&Music*

Mit dem Workshop *Mind&Music* vermittelt Christian Obermaier das Thema Mentaltraining für Musizierende anschaulich und praxisbezogen an Musikschulen. Als Gegenpol zu Leistungs- und Erfolgsdruck sollen dafür Freude am Musizieren, authentischer Ausdruck und die eigenen persönlichen Stärken erkannt und gefördert werden.

Mit einem aufgelockerten Mix aus Wissensvermittlung und praktischen Übungen erhalten die Teilnehmenden eine umfassende Einführung in die Systematik des Mentaltrainings für Musiker und lernen effiziente Werkzeuge für die praktische Anwendung kennen.

Inhalte:

- Was passiert beim Musizieren in meinem Kopf?
- Wie gehe ich mit Nervosität um?
- Wie kann ich besser üben?
- Wie motiviere ich mich zum Üben?
- Wie kann ich mich besser konzentrieren?

Zielgruppe:

- Schülerinnen und Schüler jeden Alters, Lehrkräfte, interessierte Erwachsene

Ziel:

- Musizieren mit Leichtigkeit und Freude statt mit Anspannung und Angst

Dozent: Christian Obermaier

Christian Obermaier ist Solopauker im Münchner Rundfunkorchester und Mentaltrainer für MusikerInnen.

Durch seine langjährige Erfahrung als Orchestermusiker, Lehrer an verschiedenen Musikschulen und Hochschulen sowie Mentaltrainer vermittelt er sehr praxisbezogen Möglichkeiten für ein bewusstes Musizieren.

Er vereint Wissen und praktische Übungen mit alten Weisheitstraditionen sowie aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft zu einer ganzheitlichen Methode.

Weitere Informationen zu *Mind & Music* und dem „Bewusst musizieren“-Mentaltraining unter: www.christianobermaier.de