



Workshop „Zeig was du kannst & Die Macht des Gesichts beim Musizieren“ mit der Mentaltrainerin Mona Köppen

Liebe ZitherspielerInnen,

der Deutsche Zithermusik-Bund Landesverband Baden-Württemberg e.V. lädt zu einem Tagesworkshop „Zeig was du kannst & Die Macht des Gesichts beim Musizieren“ mit der Mentaltrainerin Mona Köppen ein. Dieser Workshop ist eine Gelegenheit für MusikerInnen, die sich mental auf ihren Auftritt vorbereiten wollen und einen weiteren emotionalen Zugang zum Üben und Spielen lernen wollen.

Im ersten Teil des Workshops erhalten die TeilnehmerInnen einen kleinen Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und warum Auftrittsstress, Nervosität oder Blockaden beim Spielen überhaupt entstehen können und sie lernen einfache und effektive Übungen, das eigene Stresslevel zu senken, den Fokus zu schärfen und die Konzentration zu stärken.

Im zweiten Teil wird erläutert, was Emotionen sind und was es heißt, „mit Gefühl und Ausdruck“ zu spielen. Warum das Facial Feedback so wichtig ist für die Musik? Wie stellt man eine gute Verbindung zum Publikum her und wie kann man Emotionen auf das Instrument übertragen? Hierzu werden praktische Übungen auf dem Instrument gemacht, weshalb Sie Ihr Instrument mitbringen sollten.

Frau Köppen ist Musikerin, Therapeutin für Psychotherapie und hat sich seit 2010 als Mentaltrainerin auf Musiker spezialisiert. In ihrer „Ich bin Musik-Akademie“ legt sie den Fokus auf die Ausbildung von Musikschullehrern zum Mentaltrainer.

Weitere Informationen über Mona Köppen finden Sie unter: www.ichbinmusik-akademie.de

Der Workshop findet am 18.11.2023 von 08.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr im Leidringer Gästehaus in 72348 Rosenfeld (Leidringen), Erzinger Straße 35, statt.

Teilnahmegebühr am Workshop für Mitglieder DZB: 40,00 €

Teilnahmegebühr am Workshop für Nichtmitglieder DZB: 70,00 €

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss ist der 31.10.2023.

Es kann bereits am 17.11.2023 angereist und im Leidringer Gästehaus übernachtet werden. Abends besteht die Möglichkeit gemeinsam zu musizieren. So eine Art Zitherstammtisch, das wäre doch mal was Neues!

Preise für Übernachtung, Frühstück, Kaffee und Kuchen:

Zimmer Einzelnutzung mit Frühstück	69,00 €
Zimmer Doppelnutzung mit Frühstück (Kosten pro Person 47,50€)	95,00 €
Frühstück am Veranstaltungstag	10,00 €
Kaffee & Kuchen am Veranstaltungstag	5,00 €

Verpflegung:

Für das Mittagessen kann eine Reservierung in der Pizzeria im Ort gebucht werden. Die Anmeldung für Übernachtung und Verpflegung ist bei uns erforderlich. (siehe Anmeldeformular).

Zahlungsbedingungen:

Verwendungszweck: „Workshop mit Mona Köppen November 2023“

Kontoinhaber: Deutscher Zithermusik-Bund Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Kreissparkasse Heidenheim

IBAN DE06 6325 0030 0046 0511 85

BIC SOLADES1HDH

**Eine verbindliche Anmeldung beinhaltet den Eingang der Anmeldung sowie die Zahlung der Teilnahmegebühr am Workshop und der Übernachtungskosten.
Anschließend erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit aktuellen Informationen.**

Anmeldungen (per Post oder Email) und weitere Informationen unter:

Nicole Schwegler, Schulstraße 9, 78247 Hilzingen; seminare@lv-bw-zither.de;

Tel: 0160 / 8419278

Die Abmeldung vom Seminar muss zwingend eine Woche vor Seminarbeginn erfolgen unter seminar@lv-bw-zither.de oder 0160/8419278.

Bei nicht einhalten können Stornogebühren einbehalten werden.

Für Teilnehmer besteht nur Haftung, wenn Sie Mitglied im Deutschen Zithermusik-Bund e.V. sind!

Organisation: Nicole Schwegler und Roswitha Blocher

Änderungen vorbehalten.



Workshop „Zeig was du kannst & Die Macht des Gesichts beim Musizieren“ mit der Mentaltrainerin Mona Köppen am 18.11.2023

Name, Vorname: _____

Wohnanschrift _____

Tel., Email: _____

- | | | |
|--|------------------------------|-----------------------------------|
| Ich bin Mitglied im DZB: | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich wünsche eine Übernachtung EZ: | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich wünsche eine Übernachtung im DZ:
mit..... | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich wünsche ein Frühstück ohne ÜN: | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich wünsche Kaffee & Kuchen: | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich wünsche eine Reservierung
für das Mittagessen in der Pizzeria | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Verpflegung: | <input type="radio"/> normal | <input type="radio"/> vegetarisch |
| | | <input type="radio"/> vegan |

Hiermit erteile meine Einwilligung zur Erhebung und Verwendung meiner personenbezogenen Daten zur Durchführung und Organisation des Seminars. Ohne Einwilligung ist eine Teilnahme am Seminar nicht möglich. ja

Anmeldeschluss ist der 31.10.2023. Die Teilnahme erfolgt nach der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung.

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr bis zum 31.10.2023 auf folgendes Konto:

Verwendungszweck: „Workshop mit Mona Köppen November 2023“

Kontoinhaber: Deutscher Zithermusik-Bund Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Kreissparkasse Heidenheim

IBAN DE06 6325 0030 0046 0511 85

BIC SOLADES1HDH

Die Abmeldung vom Seminar muss zwingend spätestens eine Woche vor Seminarbeginn über die Organisation unter seminare@lv-bw-zither.de oder 0160/8419278 erfolgen. Bei nicht einhalten können Stornogebühren einbehalten werden.

Ort, Datum, Unterschrift _____