

**Petra Keßler**  
**Institut für Mentales Training & Musikermentaltraining**  
**Düsseldorfer Straße 100, 47051 Duisburg**  
**Tel: 0203-7387895**  
**www.coaching-und-eft.de - www.musikermentaltraining.de**

## **Online-Workshops Februar 2021**

### **Termine:**

- **Mentales Training für Musiker\*innen** – Samstag, 13.02.2021, 10.00-13.00 Uhr
- **Thema Üben & Mentales Üben** – Samstag, 13.02.2021, 14.00-16.00 Uhr
  - **Umgang mit Krisen, Stress & Ängsten - Selbst-Empathie**  
Samstag, 20.02.2021; 10.00-13.00 Uhr
- **EFT-Klopfakupressur zur Lösung von Blockaden & (Auftritts-)Stress**  
Samstag 27.02.2021, 10.00-13.00 Uhr

**Die Kurse finden über die Onlineplattform Zoom statt.**

**Anmeldeformular siehe Seite 4**

### **Workshop 1: Mentales Training für Musiker\*innen– Samstag, 13.02.2021, 10.00-13.00 Uhr**

Was für Spitzensportler schon lange zum normalen Trainingsalltag gehört, nutzen auch immer mehr Musiker zur regelmäßigen Vorbereitung auf wichtige Auftritte/Wettbewerbe/Vorsingen/Probespiele: Mentales Training & Coaching

Inhalte des Workshops: Positiver Umgang mit Nervosität und Lampenfieber, Stärkung des Selbstvertrauens, Konzentration, u.v.m.

Sie bekommen in diesem Workshop einen Einblick in die verschiedensten Techniken des Musikermentaltrainings und können anhand konkreter und praxisnaher Tipps und Übungen diese unmittelbar einsetzen und trainieren.

### **Workshop 2: Thema Üben & Mentales Üben – Samstag, 13.02.2021, 14.00-16.00 Uhr**

Was heißt eigentlich effektives Üben? Und wie können Stücke auch mental erarbeitet werden?

In diesem Workshop bekommen Sie Ideen zu einem lösungsorientierten, effektiven Üben. Außerdem lernen Sie das von mir entwickelte Neuro-Practicing kennen. Mit dieser mentalen Übungsmethode können Sie Stücke auch ohne Instrument sicher erarbeiten. Außerdem ist es eine der effektivsten Methoden, um mit Stress-Stellen umzugehen und den Stress zu lösen.

**Workshop 3: Umgang mit Krisen, Stress & Ängsten – Selbst-Empathie  
– Samstag, 20.02.2021, 10.00-13.00 Uhr**

Nicht nur die aktuelle Corona-Krise stellt viele Menschen vor enorme Herausforderungen. Viele erleben generell häufig inneren Stress bis hin zu Existenzängsten. Durch wegfallende Aufträge und Auftrittsmöglichkeiten berichten viele auch von Problemen, den Tag sinnvoll zu strukturieren. Die Stimmungslage schwankt von Tag zu Tag. Und noch kann keiner sagen, wie es weitergeht. Gerade in der Kultur-Branche.

Wie kann ein guter Umgang mit Ängsten aussehen? Wie kann man Krisen- und Stress-Situationen egal welcher Art mit Selbst-Empathie begegnen? Wie gelingt generell ein guter Umgang mit starken Emotionen, z.B. auch im zwischenmenschlichen Bereich?

Diese und weitere Fragen werden in diesem Seminar erörtert.

**Workshop 4: EFT-Klopfakupressur zur Lösung von Blockaden & (Auftritts-)Stress  
– Samstag, 27.02.2021, 10.00-13.00 Uhr**

Nervosität und Lampenfieber, Stress, Anspannung, belastende Erinnerungen, festgefahrene Verhaltensmuster, körperliche Beschwerden mit emotionalen Ursachen uvm. können durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte - oft sogar in kurzer Zeit - aufgelöst werden.

Dieses Seminar bietet sowohl einen guten Einstieg in die Klopf-Methode, als auch eine Möglichkeit der themenspezifischen Vertiefung. Sie lernen wie Sie das Klopfen für sich selbst nutzen können, erfahren neurobiologische Hintergründe der Methode und werden bereits erste Klopferfolge erleben.

**Die Workshops 3 & 4 sind natürlich auch offen für interessierte „Nicht-Musiker“**

**Weitere Infos zu den jeweiligen Methoden finden Sie auf der Homepage  
[www.musikermaterialtraining.de](http://www.musikermaterialtraining.de) oder [www.coaching-und-eft.de](http://www.coaching-und-eft.de)**

**Kursgebühren:**

**Vormittagskurse:** jeweils 100,- Euro

**Nachmittagskurs:** 80,- Euro

**1 & Vormittag plus 1 & Nachmittag:** 160,- Euro

**2 Vormittage:** 180,- Euro

Alle Preise jeweils **zuzüglich** 19% MwSt.

Für Studierende und Freiberufler, die momentan keine Einnahmen haben ist die Kursgebühr **inklusive** 19% MwSt.

**Anmeldeformular siehe Seite 4**

## **Dozentin:**

### **Petra Keßler, Dipl.-Flötistin / Mentaltrainerin / Coach**

Petra Keßler ist eine der führenden Expertinnen in den Bereichen Auftrittcoaching, Umgang mit Lampenfieber, Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe, Konflikt- und Teamcoaching, sowie EFT-Coaching.

Das von ihr konzipierte Musikermentaltraining basiert auf einer lösungsorientierten, verschiedenste Methoden umfassenden mentalen, emotionalen und körperorientierten Arbeit. Sie entwickelte außerdem eine ganzheitliche mentale Übungsmethode, das Neuro-Practicing.

Sie arbeitet sowohl in Einzelcoachings als auch in Workshops und Kursen. Zu ihren Kunden zählen Einzelpersonen unterschiedlichster Berufsgruppen, Firmen und Hochschulen genauso wie Leistungssportler, unzählige Profi-Musiker und namhafte Orchester im ganzen Bundesgebiet und der Schweiz.

## **Anmelde- und Teilnahmebedingungen:**

Schriftliche Anmeldung per Post oder Email bis 10 Tage vor Kursbeginn. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung über die Kursgebühr.

Wenn noch Plätze frei sind ist eine kurzfristigere Anmeldung möglich.

## **Rücktritt:**

Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn werden 30,- Euro als Bearbeitungsgebühr in Rechnung gestellt. Bei kurzfristigerer Absage wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, es sei denn, Sie benennen einen Ersatzteilnehmer. Bitte beachten sie, dass dies auch bei Krankheit o.ä. gilt. Evtl. empfiehlt es sich deshalb eine entsprechende Rücktrittsversicherung abzuschliessen, die auch diese Kosten beinhaltet.

Sollte der Kurs aus wichtigen Gründen (z.B. Erkrankung der Dozentin, weniger als 5 Teilnehmer, höhere Gewalt) abgesagt werden, werden sämtliche Gebühren zurückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

## **Datenschutz:**

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten zur Kursdurchführung, (Informationszusendung zum Ablauf des Workshops usw.) und Rechnungsstellung gespeichert werden. Selbstverständlich behandle ich Ihre Daten mit äußerster Sorgfalt.

Außerdem erklären Sie sich mit der Anmeldung mit den Datenschutzbestimmungen der Internetplattform Zoom einverstanden.

Bitte beachten Sie: die Teilnahme an den Kursen ist ausschliesslich **mit Video** möglich.

## Anmeldung

Frau

Herr

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Geb.datum: \_\_\_\_\_

Instrument/bei Sängern Stimmlage: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu

**Workshop 1:** Musikermentaltraining, 13.02.2021, 10.00-13.00 Uhr

**Workshop 2:** Üben & Mentales Üben, 13.02.2021, 14.00-16.00 Uhr

**Workshop 3:** Selbst-Empathie, 20.02.2021, 10.00-13.00 Uhr

**Workshop 4:** Klopfakupressur 27.02.2021, 10.00-13.00 Uhr

Die obenstehenden Anmelde- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.  
Ich werde an dem Kurs/den Kursen **mit Video** teilnehmen.

Bei Personen unter 18 Jahren ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich.

Ort/Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_