



Kursinfo & Anmeldung!



## **BEREIT FÜR DIE BÜHNE? VOM GUTEN UMGANG MIT LAMPENFIEBER**

**Physiologische und mentale Vorbereitung auf Konzerte, Prüfungen, Wettbewerbe, öffentliche Vorträge u. Ä.**

Ein Kurs für Musiker\*innen, Schauspieler\*innen oder Prüfungskandidat\*innen mit einem Mindestalter von 18 Jahren

**Dozentin des Kurses:** Christina Theis, MAS Musikphysiologie ZHDK

**Samstag, 21. Oktober 2023 // 13:00 – 17:30 Uhr**

**Sonntag, 22. Oktober 2023 // 10:00 – 14:30 Uhr**

**Dudweiler Landstraße 7, 66123 Saarbrücken**

### **Kursinhalte**

Entstehung von Lampenfieber und Eingriffsmöglichkeiten • Erarbeiten einer guten physiologischen Bühnenbereitschaft • musikphysiologisch gut eingerichteter Stand/Sitz • Einbeziehung der Atmung in die Vorbereitungszeit • Aufbau einer geschickten Bühnenchoreografie • Mentales Training • Praktische Anwendungen • Experimente mit aktuellen Werken und Projekten

### **Kursgebühren**

- Mitglieder des DTKV Saar, des DTKV Rheinland-Pfalz, der DOV: 90,- EUR
- Nichtmitglieder der genannten Verbände: 120,- EUR
- Studierende (Studienbescheinigung notwendig): 60,- EUR
- Studierende, die Mitglied der genannten Verbände sind: Eintritt frei!

Detaillierte Informationen und Anmeldung: [www.dtkv-saar.de](http://www.dtkv-saar.de)