

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

Workshops 1/2020

Termine:

Mentales Training in Duisburg
Montag, 06.01.2020, 10.00-16.30 Uhr
Mentales Training in Kempten (Allgäu)
Samstag, 18.01.2020, 10.00-16.00 Uhr
EFT-Klopfakupressur in Kempten (Allgäu)
Sonntag, 19.01.2020; 10.00-13.00 Uhr

Workshop 1: Mentales Training für Musiker in Duisburg – Montag, 06.01.2020 10.00-16.30 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, mentale Übetchniken 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: Mentales Training für Musiker in Kempten (Allgäu) – Samstag, 18.01.2020, 10.00-16.00 Uhr

Inhalte siehe Workshop 1

Workshop 3: EFT-Klopfakupressur zur Lösung von Blockaden & Auftrittsstress **in Kempten (Allgäu)** – Sonntag, 19.01.2020, 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 Klopfertfolge erleben.

**Weitere Infos auf der Homepage www.musikermentaltraining.de
Kursgebühren:**

Workshop 1: 180,- Euro

Workshop 2: 190,- Euro (in Kempten ist im Preis ein kleiner Mittagsimbiss enthalten)

Workshop 3: 110,- Euro

Workshop 2 & 3 als Paket: 280,- Euro

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

Der Workshop Klopfakupressur ist auch offen für interessierte „Nicht-Musiker“

Anmeldeformular siehe Seite 3

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. 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.

Ort:

Duisburg: Institut für Mentales Training & Musikermentaltraining, 47051 Duisburg

Kempten (Allgäu): Seminarraum in der Nähe des Hauptbahnhofes

(Die Seminarräume sind problemlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine genaue Wegbeschreibung.)

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 kurzfristige 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 Reise-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. Detaillierte Datenschutzbestimmungen erhalten Sie gerne auf Nachfrage vorher, auf jeden Fall aber mit der Anmeldebestätigung.

Anmeldung

Frau

Herr

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Email: _____

Geb.datum: _____

Instrument/bei Sängern Stimmlage: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu

Workshop 1: Musikermentaltraining in Duisburg, 06.01.2020, 10.00-16.30 Uhr

Workshop 2: Musikermentaltraining in Kempten, 18.01.2020, 10.00-16.00 Uhr

Workshop 3: Klopfakupressur im Kempten, 19.01.2020, 10.00-13.00 Uhr

Die obenstehenden Anmelde- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____