

# AUF DIE BÜHNE – FERTIG – LOS!

## Teil 1

### Bühnenpräsenz und Lampenfieber

Gehen Sie mit Freude auf die Bühne? Oder doch eher mit gemischten Gefühlen? Obwohl viele von uns so gerne öffentlich musizieren, wird die Vorspielsituation dennoch sehr häufig als belastend und unfrei empfunden: zitternde Finger, Herzrasen, ablenkende Gedanken, Konzentrationsschwierigkeiten etc. Dabei würden Sie sich gerne frei fühlen, um Ihre Begeisterung für die Musik an das Publikum weitergeben zu können! Hier setzt das ganzheitliche Trainingskonzept der Bühnenpräsenz „Auf die Bühne – fertig – los!“ an. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Selbstkompetenz. Im geschützten Rahmen einer geschlossenen Gruppe haben Sie hier die Möglichkeit, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie Ihre Bühnenpräsenz positiv beeinflussen können, wie Sie Ihr Potential zur Entfaltung bringen können und was Sie für eine erfolgreich gemeisterte Vorspielsituation brauchen.

Inhalte:

- Wahrnehmungsübungen bzgl. der Vorspielsituation
- Einbeziehung körperlicher, emotionaler und gedanklicher Empfindungen
- Gestaltung der Bühnensituation
- Übungen aus der **Achtsamkeitspraxis** und der **Klopfakupressur** als effektive Methoden im Umgang mit Lampenfieber
- Üben der Auftrittssituation mit Integration neuer Impulse
- Anregungen für Zuhause für das eigene Konzertieren

Dozententeam:

**Anneke Bouwman** ist Musikerin, Diplom-Musiktherapeutin, Musikpädagogin, Ausbildung Gesunde Musikschule und Achtsamkeitstrainerin (MBSR / MBCT). Sie arbeitet als langjährige Musiktherapeutin / Dozentin an einer öffentlichen Musikschule. In eigener Praxis bietet sie Musiktherapie, Achtsamkeitstraining und systemische Aufstellungen an.

Bühnenerfahrung:

- Kammerchor Varietas (A-Capella-Chor für Renaissancemusik)
- Voice Project (Vokalquintett)
- Duo Gesang – Gitarre mit Mirko Schrader
- verschiedene Zupfensembles und Zupforchester
- Solokonzerte mit eigenen Kompositionen
- Solo-Klangkonzerte

**Margarete Herrig** ist Musikerin und Musikpädagogin an einer öffentlichen Musikschule mit 30-jähriger Berufserfahrung. Daneben arbeitet sie als Coach und Trainerin für

Klopfakupressur nach den Richtlinien des Verbandes für Klopfakupressur in eigener Praxis.  
Sie ist Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie.

Bühnererfahrung:

- Sologesang:
  - mit der Künstlergruppe Schneeblind und
  - Karin Meiner
  - Konzertreihen „Mittagsmusik“ und „Musik in der City“
  - Dozentenkonzerte
  
- Chorgesang:
  - chorsolistisches Engagement am Theater der Stadt Koblenz (Jakob Lenz v. W. Rihm)
  - langjährige Auftritte mit einem Kammerchor
  
- Solo-Klangkonzerte

Beide Dozentinnen konzertieren gemeinsam mit dem experimentellen Trio Antamár.