



ACHTSAMKEITS-
TRAINING FÜR
MUSIKERINNEN

MINDFULNESS BASED MUSICIAN PERFORMANCE ACHTSAMKEITSBASIERTE MUSIKER-PERFORMANCE

MBMP

Mindfulness Based
Musician Performance

Einzelunterricht 70,- | Studenten 60,-
2-tägiger Workshop 150,- | Studenten 125,-
8-wöchiger Kurs (1 Mal pro Woche 3 Stunden) 400,- | Studenten 350,-

Das MBMP-Programm dient MusikerInnen besonders

- bei Stress
- bei Lampenfieber
- bei mangelhaftem Selbstwert
- bei Konzentrationsschwierigkeiten
- dabei, Grenzen (psychische und physische) auszuloten.

Es unterstützt MusikerInnen,

- die sich nach mehr Spontaneität und Kreativität sehnen
- die Regulationsfähigkeiten entwickeln wollen
- die sich mehr Präsenz wünschen
- die mehr Körper- und Atemwahrnehmungen entdecken möchten.

Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, Impulsvorträgen, Diskussionen, Austausch, Fragebögen, Powerpoints, Musizieren.

INFOS & KONTAKT:

Mag.^a Birte Dalbauer-Stokkebaek
Astgasse 1, 1140 Wien
+43 699 11 57 29 88
birte.stokkebaek@aon.at
www.birte-dalbauer-stokkebaek.at



Mag.^a Birte Dalbauer-Stokkebaek

- Klassische Sängerin, ausgebildet an der Musikhochschule Kopenhagen
- Freischaffende Sängerin
- Mag. in Logopädie, Universität Kopenhagen
- MBSR-Trainerin – Mindfulness based Stress Reduction, Achtsamkeitsbasierte Stress-Reduktion
- MBMP-Trainerin Mindfulness based Musician Performance*, Achtsamkeitsbasierte Musiker-Performance

* Um MusikerInnen noch gezielter unterstützen zu können, habe ich ein Mindfulness Interventionsprogramm für MusikerInnen entwickelt, das ich MBMP nenne – Mindfulness based Musician Performance – Achtsamkeitsbasierte Musiker-Performance.