

# Achtsamkeitskurs für Musiker\*innen

**MBMP**  
Mindfulness Based  
Musician Performance

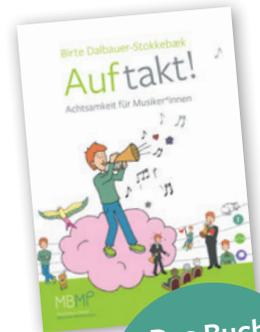
**Der MBMP Kurs gliedert sich in acht Kurseinheiten.**

**Kursanfang: Dienstag 18. Oktober 2022, 18 bis 21 Uhr**

Persönliches Vorgespräch (ca. 30 Minuten)

Persönliches Nachgespräch (nach Bedarf)

Der Kurs läuft von Oktober bis Februar – insgesamt 8 Kurseinheiten, jeweils 3 Stunden – und schließt einen ganzen Samstag mit Instrumenten von 10 bis 16 Uhr mit ein.



Das Buch  
ist im  
Buchhandel  
erhältlich!

## DIE KURSTERMINE SIND:

**18. Oktober 2022**

**10. Jänner 2023**

**25. Oktober 2022**

**17. Jänner 2023**

**08. November 2022**

**31. Jänner 2023**

**22. November 2022**

**14. Februar 2023**

## SEMINARORT:

**Zentrum:Stimme**

**Astgasse 1, 1140 Wien**

**birte.stokkebaek@aon.at**

**Tel.: 0699 11 57 29 88**

Das Datum für den Samstag (10 bis 16 Uhr) planen wir gemeinsam in der Gruppe. Die Pause zwischen den Kurseinheiten (November bis Jänner) ist gedacht als eine Arbeitsvertiefungszeit für die Musiker\*innen, um das bisher Gelernte in den Musikeralltag zu integrieren. Ich bin für auftauchende Fragen immer erreichbar.

Preis: € 350,- | Für Studenten: € 300,-



## Birte Dalbauer-Stokkebaek

ist Sängerin, Logopädin und MBSR-Lehrerin. Die gebürtige Dänin lebt seit über 20 Jahren in Wien und arbeitet dort als freischaffende Sängerin sowie in ihrer Praxis „Zentrum:Stimme“. Hier ist sie als Gesangs- und Stimmtrainerin und Chorleiterin tätig und unterrichtet MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBMP (Mindfulness Based Musician Performance). Zudem hält sie Vorträge und gibt Workshops zum Thema Achtsamkeit für Musiker\*innen. [www.birte-dalbauer-stokkebaek.at](http://www.birte-dalbauer-stokkebaek.at)