

# MENTALTRAINING für BLASMUSIKER

Samstag, 04. November 2023

in Ort (folgt)



Im Sport schon lange angekommen, gewinnt *Mentales Training* auch in der Musik zunehmend an Bedeutung. Doch können sich die meisten wenig darunter vorstellen. Als Schnittstelle zwischen Psychologie, Sportpsychologie, Trainingslehre & Physiologie bietet mentales Training fundierte Tools die einfach umzusetzen sind. Dieser Workshop gibt einfache Hilfestellungen rund um die Themen psychische Gesundheit, Mindset, Kommunikation und Auftrittsangst. Zudem gebe ich dir Tipps und Tricks die dir dabei helfen sollen, Motivation, Freude am Musizieren sowie den Teamgeist in deinem Verein zu fördern.

*Leonhard Königseder*

---

**Samstag, 04. November 2023, 09:00 - 17:00 Uhr**

- **Mentaltraining I** (09:00 – 12:00 Uhr)  
*12:00 – 13:00 Uhr (Mittagspause)*
- **Mentaltraining II** (13:00 – 17:00 Uhr)

## Zielgruppe

ALLE Musiker\*innen, Funktionär\*innen (Kapellmeister, Obleute, Jugendreferenten, Stabführer, ...), Interessierte, ...

## Kosten

50 Euro pro Teilnehmer

## MENTALTRAINING – INHALTE

Wie üben wir? Was üben wir? ... sich wohlfühlen beim Spielen; sich nicht von Fehlern irritieren lassen - voll bei der Sache sein; Ballistisches Üben, Bühnenangst, Atemübungen; Effizientes Üben – Mentales Üben; Ergebnisorientiertes Denken; usw. ...

### Organisation

Hans Kausz, Landeskapellmeister: 0664 1431174  
Büro – Burgenländischer Blasmusikverband: 0670 6577777

### Anmeldung

mittels OnLine Anmeldung: [Kurseexplorer Königseder Mentaltraining \(blasmusik.at\)](https://www.blasmusik.at/kurseexplorer)

Auf eine rege Teilnahme freut sich

Hans Kausz  
Landeskapellmeister

---

### Lebenslauf: Leonhard KÖNIGSEDER, BSc MA

Leonhard Königseder ist Schlagwerker und stellvertretender Pauker der Grazer Philharmoniker an der Oper Graz sowie Mitglied der Vienna Brass Connection und der Blaskapelle Ceska. Er ist zudem Gründungsmitglied des „m2kollektiv“, einer Plattform für mentale und körperliche Gesundheit von Muskschaffenden ([www.m2kollektiv.com](http://www.m2kollektiv.com)).

Neben seinen Lehraufträgen für mentales Training an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien sowie für Schlagwerk und Drumset an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz arbeitet Leonhard in Einzelcoachings und Workshops mit Musiker:innen und Sportler:innen ([www.leonhard-koenigseder.com](http://www.leonhard-koenigseder.com)).