

## Kursus

# Lær at optræde under pres

Ved sanger og coach Ulla Munch



Alle musikere kan opleve nervøsitet og uro. En smule nervøsitet gør dig klar til at yde dit bedste. Men får du ikke styr på nervøsiteten, kan nervøsiteten med tiden blive en stor belastning, som forhindrer dig i at spille/synge frit. At arbejde med mentaltræning er således en vigtig del af en musikers hverdag.

**Lær at optræde under pres** er et kursus, der giver dig konkrete redskaber til at styrke din præstation samt skabe ro og overblik. Med kursets teknikker lærer du, hvordan du på trods af nervøsitet kan få ro til at vise, hvad du kan!

Kursusdagen er for nuværende og tidligere studerende på kirkemusikskolen og andre interesserede er velkomne til at tilmelde sig kurset.

Der vil undervejs blive serveret kaffe/te og brød.

Kurset finder sted på Løgumkloster Kirkemusikskole, Vestergade 9, 6240 Løgumkloster i Korsalen, fredag den 9 april kl. 13.00 – 17.00

Deltagerpris: kr. 250,00

Tilmelding senest 23. marts via skolens hjemmeside under menuen kursus eller via følgende link: <https://kmskstudieportal.kirkenettet.dk/signup/course/501>

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til kirkemusikskolen: LKMS@km.dk eller tlf. 74 74 40 70