Wingwave für Musiker und Musikerinnen

Du bist bestens vorbereitet - aber - DU:

- bist „hyper" - nervös
- schläfst schlecht
- hast blockierende Emotionen
- hast Schweissausbrüche, feuchte Hände
- hast extremes Herzrasen
- hast lähmendes übergrosses Lampenfieber, evtl mit Luftnot
  kannst nicht mehr „richtig" Atmen
- kannst Dich nicht konzentrieren und meinst „ALLES" vergessen zu haben - Leere im Kopf
- hast eine angespannte Muskulatur
- wünscht Dir besseres „Zurückgreifen" auf Deine Ressourcen
- hast Angst ….auf die Bühne zu gehen
  …vor dem Publikum
  …vor der Prüfungssituation
  …vor dem Dirigieren
  …keinen Ton herauszubekommen
  …vor dem eigenen Blackout
  …vor dem Versagen
  …vor Probespielen
  …vor der Kamera
  … undundund

Du wünschst Dir:

- eine sichere und angstfreie Auftrittsbalance
- Dich positiv und überzeugend präsentieren zu können
- sicher in Prüfungen, Konzerte, Bühnenauftritte zu gehen
- Deinen musikalischen Ressourcen und Fähigkeiten mehr Ausdruck zu verleihen
- mehr Selbstwertgefühl, Vertrauen, Mut und Lebensfreude für Deinen musikalischen und persönlichen Weg
- Kreativität ohne Blockaden
- Stressthemen"wegzuschaffen"
- sicher und stress/-angstfrei zu dirigieren oder Dein Instrument zu spielen

Ich verbinde **W**ing**w**ave mit anderen mentalstärkenden Methoden wie z.B. aus dem Qigong

Kerstin Füßl, BSc
Bio.-med. Analytikerin, Energetikerin, WingWave-Trainerin, TCM-Qigong Lehrerin, JinShinJyutsu Praktikerin

Ort: Obernberg 3, 4894 Oberhofen oder
in 1170 Wien oder

wir gehen zu dem Ort an dem bestimmte lähmende Gefühle auftreten
www.kerstinfuessl.eu

Ruf mich einfach an: 0043-680-1128227