

Wohin mit meinem Lampenfieber?

Für Hobbymusiker*innen - Kursangebot

Kursnummer 26L361505

Beginn Freitag, 09.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

Dozent Filine Precht

Kursentgelt 56,00 €

Feuchte Hände und weiche Knie? Oftmals stehen wir uns selber mit unserer Aufregung im Wege. Spielerisch und experimentierfreudig erkunden wir mit Hilfe von Alexandertechnik Atem,- Körper- und Raumwahrnehmung. Dabei machen wir uns Körperreaktionen bewusst und können diese durch neue Beweglichkeit und andere Denkansätze verändern. Sie finden in Auftrittssituationen Sicherheit und Vertrauen im eigenen Körper.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

09.10.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

16.10.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

13.11.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

20.11.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

[zur Kursdetail-Seite](#)