



ANDREA
SCHERER



30. September / 1. Oktober

MENTAL STRENGTH

SCHOLA CANTORUM BASILIENSIS
FHNW

WIE GELANGE ICH ZU EINEM STARKEN EMOTIONALEN UND KOGNITIVEN IMMUNSYSTEM?

2 TAGES-SEMINAR
ANZAHL DER TEILNEHMER*INNEN 6-10
30. SEPTEMBER/ 1. OKTOBER 2023
9.30 - 22.00 / 9.30- 17.00
WEIHERHOFSTRASSE 141
4054 BASEL

REFLEXIONEN ÜBER DEN BERUF DER MUSIKER*IN
NIEMAND MUSS OFFEN ÜBER SEINE PROBLEME SPRECHEN

MENTALE STÄRKE, PEP NACH DR. MICHAEL BOHNE
WIR ENTWICKELN PERSÖNLICHE STRATEGIEN
ZUM UMGANG MIT UNSICHERHEITEN, KONFLIKTEN

STRESSABBAU
WIR STELLEN METHODEN VOR ZUM UMGANG MIT DEN EIGENEN STÄRKEN UND
SCHWÄCHEN, UM DAS EIGENTLICHE POTENZIAL ZU ENTFALTEN

SCHMERZPRÄVENTION
THEORIE UND PRAXIS ZU DEN URSACHEN VON SCHMERZEN
LIEBSCHER&BRACHT ÜBUNGEN, LIGHT-OSTEOPRESSUR

INNERWISE
WO BLEIBT UNSERE INTUITION?

POLARITY FÜR MUSIKER*INNEN,
ELEMENTE PARCOURS
LASS DICH ÜBERRASCHEN

FÜR STUDIERENDE DER SCHOLA IST DIE VERANSTALTUNG GRATIS
WIR HABEN EINEN TAGUNGSRAUM UND
BEI SCHÖNEM WETTER EINEN GARTEN ZUR VERFÜGUNG