

## Fit für den ganz „normalen“ Ausnahmezustand Selbstmanagement mit PEP!

Wie kann ich meine Motivation, Kreativität und Leistungsfreude - gerade auch in Stresssituationen - erhalten? Wie kann ich mich selbst in einen Zustand innerer Gelassenheit bringen, so dass ich auch unter Druck den Überblick behalte, Ruhe bewahre und gute Entscheidungen treffe?

In diesem Workshop lernen Sie körperorientierte Maßnahmen für ein effizientes Stressmanagement kennen, die Sie nachhaltig dabei unterstützen, das äußere Tempo wieder mit Ihrem inneren Rhythmus und Ihren Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Im Zentrum steht die hochwirksame Klopftechnik der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) nach Dr. Michael Bohne. Mit ihr lassen sich belastende Gefühle rasch abbauen und negative Gedanken in positive Überzeugungen umwandeln. Darüber hinaus lernen Sie Kraft und Energie spendende Körperhaltungen, sogenannte Embodiments, und einfache Quick-Relax-Übungen kennen für die schnelle Regeneration zwischendurch.

Alle Techniken sind leicht zu erlernen und lassen sich hervorragend in den Tagesablauf integrieren. Da sie das Entspannungspotential des Körpers gezielt aktivieren, entfalten sie ihre Wirkung schon unmittelbar während der Anwendung.

Leitung: **Katrin Winkler**

*Coach DVNLP, Auftrittcoach, Wingwave®-Coach, Work-Health-Balance-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte, Coaching und Training von Führungskräften an Hochschulen, Verbänden und Non-Profit-Organisationen, Lehrbeauftragte für Auftrittcoaching an der Musikhochschule Münster. Mehr unter [www.katrin-winkler.org](http://www.katrin-winkler.org).*

Termin **Samstag, 26.05.2018**

Uhrzeit **10:00 – 18:00 Uhr**

Ort **Musikschule Bremen  
Schleswiger Str. 4,  
28219 Bremen**

Für Lehrkräfte der Musikschule Bremen und des DTKV Bremen ist die Teilnahme kostenfrei.

Lehrkräfte anderer VDM-Musikschulen und DTKV-Landesverbänden zahlen 20 €, alle anderen TeilnehmerInnen 40 €.

Max. 20 Plätze!

**Anmeldung bis 19.05.2018 unter [office@musikschule.bremen.de](mailto:office@musikschule.bremen.de)**

Bankverbindung: Bremer Landesbank, IBAN: DE23 2905 0000 1070 1150 72

Kontoinhaber: Musikschule Bremen

Rückerstattung des Teilnehmerentgelts bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.