



Luzerner
Kantonal-Blasmusikverband
Gegründet 1892

WORKSHOP

«MENTAL BEREIT FÜR DEN AUFTRITT»

Samstag, 24. Oktober 2026 | 08.00 – 12.00 Uhr

Kloster – Refektorium, 6210 Sursee

WORUM ES GEHT

Im WORKSHOP «Mental bereit für den Auftritt» erfährst du, welche Qualitäten es braucht, um am Tag-X dein Potential abzurufen. Röbi erzählt von seinen angewandten Erfahrungen aus dem Spitzensport und stellt mit uns den Transfer auf unsere Situation praxisnah sicher. Wir werden lernen, uns zu beruhigen oder zu aktivieren – unsere Gedanken zu kanalisieren und uns auf herausfordernde Situationen mental vorzubereiten.

Haben wir dein Interesse geweckt mehr zu erfahren, wie du an deiner Mentalen Stärke arbeiten kannst?

INHALT

- Wie gehe ich mit Nervosität um?
- Wie erreiche ich meine optimale Leistung?
- Welche Werkzeuge und Methoden können mir (als Einzelperson) oder/und dem ganzen Orchester helfen, um optimal zu performen?
- Wie kann ich den Druck vom Wettbewerb in positive Energie umwandeln oder für mich nutzen?

REFERENT

Robert Buchli, Psychologe FSP und Fachpsychologe für Sportpsychologie, Inhaber der Firma Robert Buchli GmbH und langjähriger Berater im Nachwuchs- Leistungs- und Spitzensport in Bern.

Mehrjährige Praxiserfahrung mit Teams aus Sport und Wirtschaft.

www.robertbuchli.ch
www.menschstaerken.ch

WEITERE INFORMATIONEN

Kosten: CHF 80.00
Anmeldefrist: Montag, 31. August 2026
Anmeldung online unter: www.lkbv.ch
Auskunft: Thierry Rau, Fachstelle Musik LKBV
thierry.rau@lkbv.ch