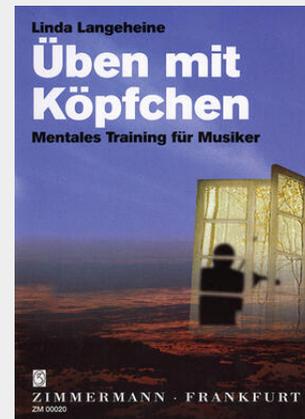


Langeheine

Üben mit Köpfchen

Mentales Training für Musiker

In ihrem Buch beschreibt die Autorin systematische Techniken zur Entspannung und gibt zahlreiche Anregungen zur Gestaltung und zum zeitlichen Ablauf des Übens. Mentales Training kann nicht das Üben mit dem Instrument ersetzen, kann aber „un-sinniges“ Abspulen und den Aufbau von Angststellen verhindern helfen. Das Buch räumt mit überholten Vorstellungen von der Übearbeit auf und versucht, sie durch effektivere zu ersetzen. Ein umfangreiches Literaturverzeichnis gibt Anregungen zur Weiterarbeit und Vertiefung in einzelnen Bereichen.



18,50 €

17,29 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage

Artikelnummer: 9783921729526

Medium: Buch

ISBN: 978-3-921729-52-6

Verlag: Musikverlag Zimmermann

Erscheinungstermin: 29.08.1996

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 5. Auflage 2011

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 168 g

Seiten: 80

Format (B x H): 170 x 237 mm

