

Mentaltraining in der Musik

Entspannung – Konzentration – Mentales Üben

Diese Fortbildung richtet sich an Musikpädagoginnen und Musikerinnen, die mentale Stärke gezielt in ihren Unterrichts- oder Bühnenalltag integrieren möchten. Im Fokus stehen praktische Techniken zur Stressbewältigung, Konzentrationsförderung und zum mentalen Üben. Ziel ist es, mit innerer Ruhe, Klarheit und mentaler Vorbereitung musikalisches Potenzial freizusetzen – ob im Unterricht, beim Üben oder auf der Bühne.

Dabei kommt auch die Gesundheit der Lehrpersonen nicht zu kurz: Mentale Techniken unterstützen nicht nur die Schülerinnen und Schüler – unabhängig von Alter und Niveau – sondern stärken auch das eigene Wohlbefinden im anspruchsvollen Berufsalltag.

Referent: Michael Hörtnagl

Dipl. Neuromentaltrainer | Musiker | Schlagwerkpädagoge

Michael Hörtnagl ist Schlagwerklehrer im Tiroler Musikschulwerk und seit über zehn Jahren als Musiker und Musikpädagoge tätig. Nach seiner Ausbildung zum Diplomierten Neuromentaltrainer und Kinderneuromentaltrainer (2023) unterstützt er seit 2024 Musikerinnen als Mentaltrainer – mit Schwerpunkten in **Stressbewältigung, effizientem Üben, Lampenfieber** und **Performance-Coaching**.

Künstlerisch war und ist er u. a. als Substitut im Tiroler Symphonieorchester Innsbruck, in diversen Jazz- und Popformationen, dem Salonorchester „Walzerklang“ sowie mit der Percussiongruppe „Drumtastick“ aktiv.

