

## Die Regulation des Nervensystems bei starkem Lampenfieber und Auftrittsangst

Mit der Technik der psycho-physiologischen Behandlungsweise **Somatic-Experiencing nach Peter Levine** als auch unter Einsatz **rhythmisch-musikalischer Mittel** arbeiten wir gezielt und „titriert“ an der Regulierung von Aktivierung, dem Senken des Stress-Pegels, an biologischen Körper – und Energie Prozessen, psychischer Festigung und selbst gesteuerter Entladung. Durch eine über den „**feltsense**“ entwickelte **Neu - Kontrolle** über das Autonome Nervensystem finden wir zu einem besseren **Grenz-Gefühl und mehr Sicherheit** bei der immensen Anforderung als Künstler auf der Bühne gleichzeitig offen und geschützt sein zu müssen, hingebend, empfangend und sich abgrenzend und erdend.

Wir können mit der Methode auch ganz unabhängig von Ereignissen auf der Bühne arbeiten, da ja manchmal schon nur der Gedanke daran zu „aktivierend“ sein kann. Andererseits ist es aber auch möglich, Festigung und Stärkung zu erlangen, wenn ein Auftritt, eine Prüfung, ein Vortrag bevor stehen.

Weitere Informationen zu Somatic-Experiencing oder zu meiner Arbeitsweise auf der web-seite

Kontakt: Hilde Kappes 0173 61 21 187