

Orientalisk DanseUnion
afholder workshop med psykoterapeut, Marie Gjerum



"Indre styrke - Ydre ro"

- værktøjer til hvordan man som mavedanser kan håndtere nervøsitet og sceneskræk



Søndag d. 31. januar 2010 kl. 10-12
I VALBY KULTURHUS, lokale 4 på 3. sal, Valgårdsvej 4-8

Pris: Medlemmer af ODU 225,- kr. - Ikke medlemmer 300,- kr.

Bliver du meget nervøs før og under en optræden eller lider du af sceneskræk?
Det kan ytre sig på forskellig måde - måske kender du nogen af nedennævnte tegn:

- du får hjertebanken eller røde pletter
 - du ryster i kroppen
- du bliver stiv i kroppen og har svært ved at danse
- du får negative tanker som "jeg kan ikke danse", "jeg glemmer det hele"
 - eller "jeg er ikke god nok"
- du mister appetitten og har problemer med at sove
- du undgår optræden for mange mennesker eller ved konkurrencer,
 - selv om du gerne ville
- du har store forventninger og bliver let skuffet



På denne workshop får du viden om, hvad nervøsitet er, og hvad du kan gøre ved den. Du vil få instruktion i og selv afprøve forskellige angstnedsættende teknikker som afspænding, visualisering, fokusøvelser og alternativ tænkning, så du kan berolige dig selv. Der vil også være øvelser, som overrasker og løfter selvværdet.

For at få udbytte af deltagelse må du deltage aktivt i øvelserne. Målet er, at du får en værktøjskasse med øvelser, som du kan tage af efter behov, og at det bliver behageligt for dig at optræde for publikum og dommere.

Du kan afprøve effekten ved Hafla samme dag kl. 14.30 ...

Tilmelding: Via e-mail til formand@odu.dk. Tilmeldingen er bindende og sker efter først til mølle princippet.

Betaling: Skal ske straks efter tilmelding. Beløbet bedes indsat på foreningens konto i Sydbank reg.nr. 0570 konto: 0000952079. Indbetalte beløb refunderes kun i tilfælde af aflysning fra ODUs side.

Sidste tilmeldingsfrist er den 10. januar 2010.

Tilmelding og betaling efter denne dato sker til forhøjet pris af + 50,- kr.