



News - November 2023

Herzlich willkommen!

Musik hören und geniessen, selber singen oder musizieren: Das alles ist möglich bei pro Musicante und im Haus der Musik! Gerne empfehlen wir Ihnen unsere nächsten Veranstaltungen, Thementage und Angebote.

Haben Sie manchmal auch überhaupt keine Lust, sich zu Hause hinzusetzen und zu üben? Wir haben ein paar spannende Tipps kennengelernt, die da vielleicht Abhilfe schaffen könnten. Warum nicht mal ausprobieren?

Viel Vergnügen beim Stöbern.

Veranstaltungen im Haus der Musik

BoccaVocca - Jahreskonzert

am Donnerstag, 30. November 2023, um 19.30 Uhr

Die Singgruppe für Menschen mit Aphasie oder Parkinson unter der Leitung von Prisca Rigassi Sommer präsentiert ihr Jahreskonzert im Haus der Musik in Rapperswil.

Sie singen von Herzen und mit Freude! Lassen Sie sich anstecken, kommen Sie vorbei zum Jahreskonzert. Im Anschluss wird ein Apéro angeboten.

[Hier](#) finden Sie mehr Informationen.

Der Musig-Apéro ist DAS halbjährliche Highlight im proMusicante-Kalender!

Musig-Apéro

am Samstag, 2. Dezember 2023,
13.30 - 19.00 Uhr

Verschiedene proMusicante-Ensembles spielen aus ihrem Repertoire. Diesmal ermöglichen dreizehn in Musikstil und Instrumentierung unterschiedliche Ensembles einen spannenden Hörgenuss. Und für die leibliche Stärkung zwischendurch wird im Bistro des Haus der Musik gesorgt.

Wir freuen uns auf viele harmonische Klänge und Begegnungen!

Hier geht es zum [Programm](#).



Thementage und -kurse

In der Vorweihnachtszeit haben wir diese Themenanlässe für Sie bereit:

Leichtes und lustvolles Singen

Samstag, 25. November 2023

10.45 - 17.15 Uhr (inkl. Mittagspause)

Leitung: Susanna Maeder, Gesangspädagogin,
integrative Stimmtrainerin, Leiterin der
Fachschule für Rituale

Advents- und

Weihnachtslieder

Freitag, 15. Dezember 2023

17.15 - 19.15 Uhr

Grundlagen der Stimmtechnik
Anmeldung bis 16. November 2023

Leitung: Meinrad Rieser,
proMusicante Musik-Coach; und
weitere.

Für alle Singfreudigen und
Instrumentalist/-innen
Anmeldung bis 8. Dezember 2023

Und fürs neue Jahr möchten wir Ihnen diesen
Thementag ankündigen:

Blues

Samstag, 20. Januar 2024

12.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Meinrad Rieser und Peter Leuzinger

Infos folgen



Informationen

Alle Informationen zu den Thementagen finden Sie in den entsprechenden
Ausschreibungen unter [proMusicante-Thementage und Gruppenkurse](#)

Bei Fragen nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf:
per Telefon 055 450 245 41
per e-Mail info@promusicante.ch

Motivation zum Musizieren - Tipps

Quelle: Michael Tischler – notendownload.com (Text gekürzt und leicht abgeändert)

Fällt es Ihnen auch manchmal schwer, Motivation zum Musizieren zu Hause zu finden, beim Üben und Spielen motiviert und konsequent zu bleiben? Wir denken, das kennt jeder.

Vielleicht helfen Ihnen die folgenden 5 Tipps, selbst wenn Ihre Motivation gerade im Keller ist.

Tipp 1: Musik hören

Wenn Sie gerade keine Lust zum Üben haben, kann das Hören von Musik eine effektive Methode sein, um sich zu motivieren.

Suchen Sie auf Plattformen wie YouTube oder Spotify nach Musik, insbesondere nach Stücken, an denen Sie gerade arbeiten.

Indem Sie sich diese Musik anhören, können Sie Ihre Begeisterung für das eigene Musizieren wieder entfachen und sich oft direkt ans Instrument setzen.

Tipp 2: Einfach anfangen

Manchmal ist der schwierigste Teil des Übens, überhaupt anzufangen. Anstatt lange darüber nachzudenken, was Sie sonst noch tun könnten, setzen Sie sich einfach schnell ans Instrument und fangen Sie an. Indem Sie Ihr Gehirn überraschen und direkt mit dem Üben konfrontieren, überwinden Sie die anfängliche Hürde und werden merken, dass es Ihnen oft sogar Spass macht. Am besten fangen Sie direkt mit einer schönen Melodie, interessanten Harmonien oder etwas Einfachem an.

Tipp 3: Nur fünf Minuten

Wenn Ihre Motivation wirklich im Keller ist, setzen Sie eine niedrige Zeitvorgabe, beispielsweise fünf oder zehn Minuten. Wenn Sie nach dieser kurzen Zeit immer noch keine Lust haben, dürfen Sie aufhören. Oft werden Sie jedoch merken, dass Sie, sobald Sie erst mal angefangen haben, weiter üben möchten. Dieser Trick hilft Ihnen, sich zu überwinden und die anfängliche Hürde zu nehmen.

Tipp 4: Visualisierung

Die Technik der Visualisierung wird nicht nur von Spitzensportlern, sondern auch von Profimusikern angewendet, um sich zu Höchstleistungen zu motivieren.

Schliessen Sie die Augen und stelle Sie sich vor, wie Sie am Instrument sitzen und spielen. Konzentrieren Sie sich auf alle Details - wie sich das Instrument anfühlt, wie Ihr Stück klingt, wie die Noten aussehen. Indem Sie *alle Sinne* einbeziehen, können Sie Ihre Motivation steigern und sich mental auf das eigene Musizieren vorbereiten. Sie können ein Musikstück auch mit einer Reise oder Handlung in Verbindung bringen, um so eine stärkere emotionale Verbindung herstellen.

Tipp 5: Sich belohnen

Belohnungen können eine effektive Motivationsstrategie sein. Setzen Sie sich eine Belohnung, die Sie sich nach dem Üben gönnen. Natürlich sollten Sie nicht dauerhaft das Üben mit Belohnungen verknüpfen, sondern nur dann, wenn es Ihnen besonders schwerfällt. Die wahre Motivation sollte immer von innen kommen und nicht von äusseren Anreizen abhängig sein.

Fazit

Ein Instrument zu spielen erfordert regelmässiges Üben. Mit den oben genannten Tipps können Sie sich selbst motivieren, auch wenn die Lust zum Üben gerade nicht vorhanden ist. Probieren Sie es aus! Finden Sie Ihren Weg, um die Motivation zu steigern und sich besser zum Üben aufrufen zu können.

Lassen Sie sich nicht von der anfänglichen Hürde entmutigen und bleiben Sie dran - mit der Zeit werden Sie Fortschritte sehen und Ihre Begeisterung für das Musizieren wird aufblühen.

Wir wünschen viel Freude am Musizieren!

proMusicante-Ensembles

Eine super Motivationspritze für das Üben zu Hause ist, wenn Sie regelmässig in einem Ensemble oder in einer Band spielen können. Deshalb sei hier ergänzt:

Tipp 6: In einem proMusicante-Ensemble musizieren

Bei proMusicante finden Sie momentan 18 Gruppen, die sich regelmässig zum Musizieren treffen.

Für einzelne Ensembles suchen wir insbesondere Musizierende, die als Perkussionistin oder Schlagzeuger für den guten Groove sorgen oder als Kontrabassist oder E-Bass-Spielerin der Musik einen guten Boden geben.

Das Rapperswil-Klassik-Ensemble könnte zudem mit Streichinstrumenten (Violine, Cello) ergänzt werden.

Und überhaupt gibt es in vielen unserer Ensembles Möglichkeiten, mitzuspielen!

Interessiert? Melden Sie sich! Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Coaches freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Informationen zu allen proMusicante-Ensembles finden Sie auf unserer Website unter [Ensembles](#).

Weitere Kurse und Einzelunterricht

Die nächsten Gruppenkurse starten im Januar 2024. Wir informieren Sie gerne im nächsten Newsletter.

Informationen zu allen Angeboten von proMusicante finden Sie jederzeit [hier](#).

Vereinsmitglied werden



Sie sind noch nicht Mitglied vom Verein proMusicante?

Helfen Sie mit, das Werk der Gründerpioniere zu sichern und weiterzuentwickeln.

Der Verein ist offen für alle, die proMusicante unterstützen und mitgestalten wollen.

Willkommen! Hier geht's zur Anmeldung: [Verein proMusicante](#)

proMusicante
Redaktionsteam
Urs Krienbühl
Regula Frehner
Endingerstrasse 7
8640 Rapperswil-Jona
Schweiz