

# „Kopf frei, Klang klar“

Mentales Training für Fokus, Spielfreude und mehr Gelassenheit

## Inhalte der Fortbildung:

Viele Musiker:innen beherrschen ihr Instrument auf höchstem technischen Niveau – doch auf der Bühne zählt mehr als Können allein. Lampenfieber, Leistungsdruck und innere Blockaden entscheiden oft darüber, ob das eigene Potenzial abrufbar ist.

Viktor Praxmarer kennt diese Herausforderung aus eigener Erfahrung. Diese bildet die Grundlage seiner heutigen Arbeit.

In seinem Vortrag verbindet er neurobiologisches Wissen, mentale Trainingsmethoden und praxisnahe Beispiele aus dem Musikeralltag. Ziel ist es, Musiker:innen konkrete Werkzeuge in die Hand zu geben, um mit Druck besser umzugehen, innere Klarheit zu gewinnen und ihre musikalische Ausdruckskraft im entscheidenden Moment voll abrufen zu können.



## Näheres zum Referent:

Viktor Praxmarer, geboren 1988 in Innsbruck, ist Profihornist, Musikpädagoge und Neuromentaltrainer. Seine musikalische Ausbildung führte ihn an das Mozarteum Salzburg sowie an die Hochschule für Musik und Theater München. Konzertauftritte als Solohornist führten ihn zu renommierten Orchestern und Ensembles im In- und Ausland. Neben seiner künstlerischen Tätigkeit beschäftigt er sich intensiv mit Mentaltraining und begleitet Musiker:innen dabei, ihre Leistung im entscheidenden Moment souverän abzurufen.

Die Fortbildung richtet sich an alle interessierten Musikanten:innen und Kapellmeister:innen jeder Altersklasse.

Termin: **Sonntag, 01. Februar 2026** (9:00-16:30 Uhr)

Ort: **Probelokal der Musikkapelle Kurtatsch**

Beitrag: **kein** Kurskostenbeitrag

Kursleiter: Viktor Praxmarer

Ansprechpartner: Raffael di Tonno

Anmeldeschluss: **Sonntag, 25. Jänner 2026**

Anmeldung über WhatsApp unter der Nummer 349 6490484 (Raffael di Tonno)  
oder über E-Mail an [raffael.ditonno@vsm.bz.it](mailto:raffael.ditonno@vsm.bz.it)



**Raffael di Tonno** – Bezirkskapellmeister Bozen

**Adresse:** Negrellistr. 74, 39055 Leifers

**Mobil:** 349 6490484– **E-Mail:** [raffael.ditonno@vsm.bz.it](mailto:raffael.ditonno@vsm.bz.it)

**Web:** [www.vsm.bz.it](http://www.vsm.bz.it)