

KlangErleben und Biographie

Stell Dir vor, Du bist der Klang.

Du bist die Musik.

Du bist ein Dreiklang aus Körper, Seele und Geist, der zum Schwingen kommen darf.

Du bist ein Wesen aus Melodie, Rhythmus und Harmonie, entdecke Dich in der Musik.

Spüre die Resonanzräume in Dir.

Antje Podlech

(Dipl. Musiktherapeutin/DMtG, Psychosomatik Helios Klinik, Schwerin)

Christiane Trost

(Musik- und Körpertherapeutin/HP Psychotherapie, Schwerin)

Klangseminar am Samstag,

5. März, 28. Mai, 24. Sept., 5. Nov. 2016

jeweils von 10.00 –14.00 Uhr

max. 10 TeilnehmerInnen

Kosten pro Samstag 75 Euro

Klangräume Christiane Trost

Mecklenburgstraße 19–23, Schwerin

Telefon: 0385-5813007

Anmeldung: klaviertrost@web.de

www.klaviertrost.de

Für wen?

Ein Seminar für Neugierige mit Lust auf eine Portion Selbstreflexion. Es ist für diejenigen, die auf dem Weg sind, sich selbst tiefer zu ergründen. Die Klänge wirken wie ein Lebensspiegel, es entsteht ein erweitertes Verständnis für das, was in uns lebt. Musik wird hier als Sprache der Seele erlebbar.

Über das Erleben von Klängen und die nonverbale Kommunikation eröffnen sich neue emotionale und kognitive Verständnisebenen für zwischenmenschliche Beziehungen und die eigene Rolle.

Rhythmen und Töne lassen sich als Ausdrucksmöglichkeiten des Selbst begreifen.

Zur Psychohygiene und Schärfung der Selbst- und Außenwahrnehmung eignet sich dieses Seminar insbesondere. Es soll der Entlastung von psychischen Spannungen dienen und die Resonanzfähigkeit wiedererwecken und beleben.



KlangErleben und Biographie



Ein musiktherapeutisches Selbsterfahrungsseminar mit **Antje Podlech & Christiane Trost**

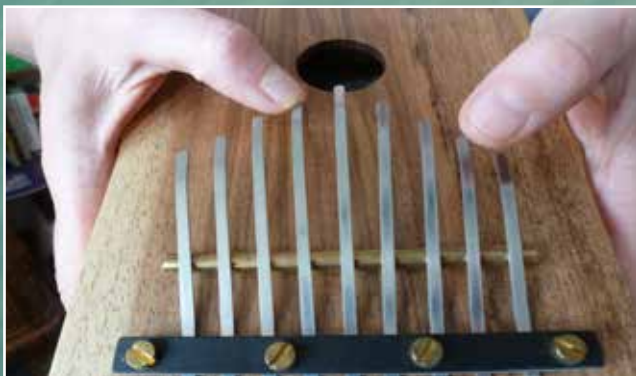
Was liegt uns am Herzen?

In diesem Seminar wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen, um im Kontakt mit Klängen zum inneren Klang zu finden. Klang ist Schwingung. Räume zwischenmenschlicher Resonanz entstehen und können offener werden. Die Schwingungen sind ein Weg zu den inneren Ressourcen. Die Musik wirkt dabei wie die Tür ins Innere.

Der Alltag darf abfallen, Spannungen lösen sich und neue Kräfte werden belebt. Die Seele badet im Klang.

Musik hat die besondere Qualität des Nichtsprachlichen und doch Emotionalen, sie ist ein Dreiklang aus Melodie, Rhythmus und Harmonie. Diese drei Aspekte spiegeln den Menschen in seiner Komplexität mit Seele, Körper und Geist.

Die Erfahrung mit dem eigenen Selbst kann ein Weg zu inneren Kraftquellen werden und die Möglichkeit bieten, das emotionale Erleben zu verbessern und die Persönlichkeit weiterzuentwickeln.



Wie wollen wir arbeiten?

Gemeinsam experimentieren und improvisieren wir auf leicht spielbaren Musikinstrumenten und mit unserer Stimme. Musikalische Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig.

Methodisch arbeiten wir erlebensorientiert mit klanglicher Interaktion, klanggeleiteter Trance, veränderten Wachbewusstseinszuständen sowie körper- und musiktherapeutischen Verfahren. Das gemeinsame Klangerleben mündet in eine verbale Aufarbeitung.

Sich selbst in Verbindung mit Klang und Rhythmus zu erleben wirkt entlastend, entspannend und belebend. Die Seele darf sich weniger maskiert zeigen.

Der Mensch ist Schöpfer seiner persönlichen und sozialen Wirklichkeit. Wenn er erkennt, dass und wie er auf verschiedenen Ebenen Urheber und nicht Opfer seines Schicksals ist, kann er es verändern oder akzeptieren und den notwendigen Schritt zur Eigenverantwortlichkeit tun.



Was ist unser Ziel?

Erlebnisregression und tiefenpsychologische Aufarbeitung stellen den analytischen Aspekt unseres Ansatzes dar. Durch die spielerische Situation in der Gruppe werden zwangloses Verbundsein und Kreativität als Potential erlebbar. Innere Lebendigkeit und Freude am Leben werden durch die Musik der verschiedenen Klanginstrumente spürbar und hervorgebracht.

Gemeinsame Körperübungen nehmen Angst vor körperlicher Nähe, stärken die eigene Körperwahrnehmung und fördern die Achtsamkeit für die Leibhaftigkeit anderer. Darüber hinaus bieten wir Gelegenheit zu korrigierenden und heilenden Neuerfahrungen in der Gruppe. Der angestoßene Prozess ist in unserem Sinne ein Prozess des Ganz- und Heilwerdens.

Wichtig:

bequeme Kleidung & warme Socken