

Musik für die Seele Schnupperabend 24. April, 20:00 Uhr



Kassandra kommt das erste Mal zum Kurs für Musiktherapie. Die Gruppe ist klein und überschaubar. Obwohl sie nicht weiß, was sie erwartet fühlt sie sich schnell wohl und angenommen.

Seit einiger Zeit geht es Kassandra nicht so gut. Sie hat in der letzten Zeit viel erlebt und fühlt sich schlecht, hat immer öfter Angst und ist depressiv. Der Arzt hat sie gründlich untersucht, konnte aber nichts Organisches feststellen. „Psychosomatisch“ lautet seine Diagnose. Aber wie kommt so etwas? Hat die Seele wirklich soviel Einfluss auf unser Befinden?

**BiblioTeek
Begegnungsstätte
Schaafheim
Langstädter Straße 19
Freitag
24. April 2009
um 20:00 Uhr**

Werden Gefühle und Gedanken nicht ausgedrückt, entsteht ein Vakuum in der Seele. Alles gerät durcheinander und das seelische Gleichgewicht gerät aus den Fugen.

Herzbeschwerden, Schlafprob-

leme, Ängste, Depressionen u.v.m. können ein alarmierendes Zeichen dafür sein, dass es an der Zeit ist, sich etwas Gutes zu tun und die Seele auszubalancieren. Alleine geht das oft nicht. Man braucht Hilfe von außen.

Musik bietet einen Zugang zu Gefühlen und Erlebnissen die manchmal von uns verdrängt werden, sich aber doch äußern, weil sie beachtet und bearbeitet werden wollen. Sie erreicht uns ganz tief in unse-



rem Inneren. Sie kann uns beleben oder zur Ruhe bringen und uns Geborgenheit vermitteln. Je nachdem wie wir uns gerade fühlen und was wir brauchen, holt sie uns ab.

Musik mag eigentlich jeder von uns. In der Musiktherapie erfährt man unter der Anleitung einer Musiktherapeutin wie man Gefühle erkennen, leben und ausdrücken kann. Blockaden lösen sich. Die 4 Sprachen unserer Seele, Freude, Wut, Trauer und Angst werden vorgestellt und zugänglich gemacht. Durch musikalische Interaktionen wie gemeinsames Musizieren, Musikhören, Singen, Malen zur Musik, musikalische Fantasie-reisen zur Entspannung, In-

BIBLIOTEK BEGEGNUNGSSTÄTTE

strumentenaufstellungen, Improvisationen und Gesprächen kann eine konkrete Verarbeitung stattfinden und dadurch die Heilung für verschiedene Störungen einsetzen.

Wer gerne mal in die Musiktherapie unverbindlich und kostenlos reinschnuppern möchte kann das an diesem Abend gerne tun: in der Begegnungsstätte Schaafheim, Langstädter Straße 19 am Freitag, 24. April 2009 um 20:00 Uhr.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte melden Sie sich an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Musik für die Seele
Praxis für
Klang- und Musiktherapie
Dorothea Brzeski
Tel.: 06073-724607
dorothea.brzeski@online.de
www.dorothea-brzeski.de



*Musiktherapeutin
Dorothea Brzeski*