

Musiktherapie

Unser aller Leben ist durchzogen von Rhythmen (Freizeit/Arbeit, Essen/Verdauen, Schlafen/Wachsein, Herzschläge, Jahreszeiten usw.) Melodien und Klängen (Stimmungen, Gefühle, Lebensziele, Ideale usw.).

Manchmal fühlen wir uns mit der Musik unseres Lebens im Einklang, wir fühlen uns kraftvoll, klar und nehmen uns selbst und unsere Umwelt als harmonisches Ganzes wahr.

Oft ist diese Einheit jedoch gestört: Stress, Monotonie oder Lebenskrisen drohen uns zu überwältigen und wir verlieren das Ohr für die Musik unseres Lebens.

Das bewusste Wahrnehmen und Gestalten unserer eigenen, individuellen Lebensrhythmen und Melodien und deren Veränderungen und Variationen, gibt uns die Möglichkeit, heilende, wohltuende Kräfte in uns zu mobilisieren und zu nutzen.

Zum Modus:

Mischung zwischen Gespräch und Musik, keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich