

Referenten

Marc Iwaskiewicz

Musiker und Atemtherapeut, Bochum

Ursula Jansen

Logopädin und Stimmbildnerin, Bochum

Matthias Michalek

Dipl. Musiktherapeut und Kirchenmusiker, Oberhausen

Petra Stahringer-Burger

Kantorin und Leiterin der Musischen Werkstätten am Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr

Dr. Andrea Vierle

Philosophin und Kirchenmusikerin, Oberhausen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich für den 2. Aktionstag Musik & Gesundheit mit Angabe Ihrer Workshopwahl bis zum 11. November 2016 telefonisch oder per E-Mail bei Petra Stahringer unter Tel.: 0208 309-2894 oder petra.stahringer-burger@evkmh.de an. Hier erhalten Sie bei Bedarf auch weitere Informationen zum Aktionstag.

Die Teilnahmegebühr für zwei Workshops (je einer vormittags, einer nachmittags), einem 40-minütigen Klangkonzert im Anschluss sowie einem vegetarischen Mittagsbuffet, Pausenimbiss, heißen und kalten Getränken beträgt 65 Euro pro Person. Bei Zweieranmeldung reduziert sich der Betrag auf 60 Euro pro Person. Für die Entspannungsphasen bitte eine Decke mitbringen.

Bitte überweisen Sie den Betrag, um Ihre Anmeldung verbindlich zu bestätigen, auf folgendes Konto:

Ev. Krankenhauses Mülheim
Sparkasse Mülheim
IBAN: DE43 3625 0000 0175 0699 68
BIC: SPMHDE3EXXX
Verwendungszweck: Aktionstag 2016



Veranstaltungsort

Backsteinschule
Kettwiger Str. 66
45468 Mülheim an der Ruhr

Veranstalter

Musische Werkstätten des
Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 309-0 info@evkmh.de
Fax: 0208 309-2006 www.evkmh.de



2. Aktionstag Musik & Gesundheit

Erleben Sie die Heilkraft der Musik!

Samstag, 19. November 2016

10:00 - 17:00 Uhr

Backsteinschule, Kettwiger Str. 66
45468 Mülheim an der Ruhr

2. Aktionstag Musik & Gesundheit

Dem Klang auf der Spur

Erleben Sie die Heilkraft der Musik. Entdecken und stärken Sie Ihre Ressourcen mit Angeboten aus Klang-, Körper- und Atemtherapie, mit achtsamem Singen und dem Entdecken der eigenen Stimme.

Wählen Sie aus vier Themen eine Workshop-Einheit von 120 Minuten am Vormittag und eine am Nachmittag. Für alle Teilnehmenden gibt Referent Marc Iwaskiewicz abschließend ein 40-minütiges Klangkonzert mit Didgeridoo, japanischer Koto und Gongtrommel, das die Zuhörenden im Liegen genießen können.

Programm

10:00 - 10:30 Uhr Begrüßung, Stehkafee/Tee und Vorstellung der Vormittags-Workshops. Gemeinsames Tönen zur Einstimmung.

10:30 - 12:30 Uhr Vormittags-Workshops Nr. 1 und 2 (parallele Sessions)

12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause mit vegetarischem Buffet / Ruheraum / Spaziergang etc.

13:30 - 13:45 Uhr Vorstellung der Nachmittags-Workshops. Gemeinsame Körperübung zur Einstimmung.

13:45 - 15:45 Uhr Nachmittags-Workshops Nr. 3 und 4 (parallele Sessions)

15:45 - 16:15 Uhr Kaffee- und Teepause

16:15 - 17:00 Uhr Klangkonzert im historischen Treppenhaus der Backsteinschule für alle Teilnehmenden. Es werden einige Matten bereitgestellt, um das Konzert auch liegend genießen zu können.

17:00 Uhr Ende des Aktionstages

Vormittags-Workshops

1. Klangmeditation auf der Klangliege

Harmonisierung des Inneren und Tiefenentspannung durch wohlthuende Klänge. Die Saiten der Klangliege erzeugen, wenn sie mit der Hand angestrichen werden, einen obertonreichen, weichen, einhüllenden Klang, der als sehr angenehm empfunden wird und der den Körper auf den unterschiedlichsten Ebenen erreichen kann. Das Eintauchen in den Klang ermöglicht innere Reisen, Bilder und Erlebnisse, die sehr tiefgreifend und nachhaltig wirken können. Zudem lässt sich auf der physischen Ebene ein Auflösen bestimmter Blockaden und Schmerzpunkte feststellen, das zu einer besseren Durchblutung und Linderung von Beschwerden führen kann.

Leitung: Dr. Andrea Vierle und Matthias Michalek

2. Körper & Stimme

Sie können in diesem Seminar dem eigenen Stimmklang Ausdruck verleihen und mit Freude und Leichtigkeit das Potential Ihrer Stimme erweitern. Im geschützten Rahmen des Gruppenklangs werden Sie mit Hilfe von Stimm- und Atemübungen neue Aspekte Ihrer Stimme entdecken und weiter entwickeln. Verschiedene Arten des Hörens, Entspannungssequenzen sowie Tipps zur Gesund-Erhaltung Ihrer Stimme werden gemeinsam ausprobiert. Das Klangfeld der Teilnehmer unterstützt jeden Einzelnen bei den Erfahrungen mit der eigenen Stimme.

Leitung: Ursula Jansen



Nachmittags-Workshops

3. Didgeridoospiel und Atem

Das Didgeridoo Spiel in Kombination mit der Atemschule nach Dr. med. Julius Parow/Osenberg kann bei chronischen Verspannungen, Schnarchen, Schlafapnoe, Asthma, Panikattacken etc. sowie körperlich, seelischen Problemen lindernd, teilweise sogar heilend wirken. Einblicke in eine besondere Atem-, Stimm- und Spieltechnik und die Integration des Wissens aus dem Bereich der Atemlehre nach Dr. med. Julius Parow sind Inhalte des Seminars. Der anfängliche therapeutische Gedanke der Teilnehmer wird schnell umgewandelt in Freude am Spiel, dem Tönen und dem Austausch in der Gruppe. Spielerisch wird die Atmung gestärkt und geschult. Außerdem gibt es hilfreiche Informationen über die Atmung im Alltag. Die Teilnehmer bekommen ein Leihinstrument für die Dauer des Workshops. Es sind keine musikalischen Grundkenntnisse nötig. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer jeden Alters.

Leitung: Marc Iwaskiewicz

4. Heilsames Singen

Beim „Heilsamen Singen“ steht das im Mittelpunkt, was jeder in sich trägt: der ureigene Stimmklang. Dieser kann sich beim gemeinsamen Singen mit anderen Stimmklängen verbinden und so entsteht ein Resonanzfeld, dessen Energie auf vielen Ebenen harmonisierend wirken kann, z.B. auf Atmung, Puls, Blutdruck, Muskeltonus, neuronale Netzwerke im Gehirn und den Hormonhaushalt. Dies verbessert das vegetative Gleichgewicht und hat dadurch nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung. Mantra-Singen, freie Stimmimprovisation sowie das Singen von Liedern aus unterschiedlichen Kulturkreisen stehen bei diesem Workshop auf dem Programm. Ziel ist es, die eigene Stimme ohne Leistungsdruck liebevoll und wertschätzend einzusetzen, nährend für sich selbst und in Verbundenheit mit anderen.

Leitung: Petra Stahring-Burger