



# Klänge, Rhythmen, Melodien

## Musiktherapiegruppe für Erwachsene

14-täglich in Wetzikon/ZH

jeweils am Mittwoch, 15.30 - 17.15 Uhr

### Was

In einer Gruppe von maximal 8 Teilnehmenden geben wir einander Einblick in unsere Lebenssorgen und Lebensfreuden. Das freie Spiel auf leicht spielbaren Instrumenten gibt uns die Möglichkeit, unsere damit verbundenen Gefühle musikalisch auszudrücken. Durch den gedanklichen und musikalischen Austausch lernen wir uns besser kennen. Miteinander soll nach Antworten und neuen Lösungen für unsere individuellen Fragestellungen und Themen gesucht werden. Das Ziel ist, dass das Vertrauen in die eigenen Kräfte und Möglichkeiten gestärkt wird.

Die Erfahrung zeigt, dass das gemeinsame Spielen, Erleben und Austauschen in einer konstanten, tragfähigen Gruppe heilsam ist.

### Wer

Diese Gruppe ist gedacht für Menschen, welche

- sich im Austausch mit anderen Teilnehmenden besser kennenlernen möchten.
- ihre musikalische Spielfreude (wieder-) entdecken oder pflegen wollen.
- ein Weiterkommen bei persönlichen Lebensthemen suchen.
- Musiktherapie schon kennen und darin weitere Schritte machen möchten.
- Freude haben, in einer Gruppe von Gleichgesinnten zu spielen und zu improvisieren.

Vorkenntnisse im Umgang mit Musikinstrumenten sind nicht nötig, aber auch nicht hinderlich.

### Musiktherapie

ist die Möglichkeit, eigene Gefühle und Empfindungen fühlbar und bewusst werden zu lassen. Dadurch kann sich den Teilnehmenden ein neuer Zugang zu sich selber eröffnen. Verarbeitung und inneres Wachstum wird auf diese Weise möglich.

Über das **freie musikalische Spiel** (aktive Musiktherapie) lassen sich Gefühle, Stimmungen, Empfindungen ohne Worte ausdrücken. Dadurch werden diese fassbar, können angenommen, ausgespielt und verarbeitet werden.

Über das **Hören** von spezifisch ausgewählter oder vom Therapeuten gespielter Musik (rezeptive Musiktherapie) können tiefe Schichten des Unbewussten berührt, Verspannungen gelöst, Schmerz gelindert, wertvolle innere Erfahrungen erlebbar gemacht werden.

Im musikalischen Spiel gibt es keine Bewertung. Natürlich wird die Musik individuell unterschiedlich empfunden. Aber jeder Ton ist im Moment seines Entstehens richtig, und deshalb gibt es keine Fehler und werden auch keine musikalischen Fähigkeiten vorausgesetzt.

**Daten 2018** Jan.: 31. // Feb.: 14. // März: 7., 21. // April: 4., 18. // Mai: 9., 23. // Juni: 6., 20.  
**(1. Semester)**

**Kosten** Fr. 500.- (10 Sitzungen), Krankenkassenbeiträge über Zusatzversicherung je nach Kasse möglich.

**Gruppe** 5 - 8 Teilnehmende

**Ort** Canario Musikatelier  
Zürcherstrasse 29  
8620 Wetzikon  
Tel. 044 932 19 69 / info@canario.ch

**Leitung** Manuel Oertli, Musiktherapeut MAS

**Anmeldung** möglichst bis **15. Januar 2018**. Späterer Einstieg nach einer Schnupper-/ev. Einzelsitzung möglich. Die Kosten werden entsprechend reduziert.