



Spiel dich frei

Musiktherapiegruppe für Erwachsene

in Wetzikon/ZH

14-tägig am Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr
1. Semester 2022

I Was

In einer kleinen Gruppe von Menschen findest du zu dir und deiner eigenen Musik. Diese darf alles sein: was du gerade empfindest, was dich bewegt, was dir gefällt. Deine Musik wird nicht bewertet, sondern darf sich frei entfalten. Eine grosse Vielfalt von leicht spielbaren Instrumenten steht dir zur Verfügung. Natürlich kannst du auch ein eigenes Instrument mitbringen.

In dieser Art des Musizierens lassen sich Gefühle, Stimmungen, Empfindungen ohne Worte ausdrücken. Dadurch verdichten sich diese, können ausgespielt und angenommen werden.

Es tut gut, die inneren Töne nach aussen zu bringen: das Vertrauen in die eigenen Kräfte wird gestärkt, und neue Wege können gefunden und ausprobiert werden.

Im verbalen Austausch über das Erlebte findet Reflexion und Verarbeitung statt.

I Wer

Diese Gruppe ist gedacht für Menschen, welche

- ein Weiterkommen bei persönlichen Lebensthemen suchen.
- ihre eigenen Muster besser verstehen und verändern möchten.
- Musiktherapie schon kennen und darin weitere Schritte tun möchten.
- ihre musikalische Spielfreude (wieder-) entdecken oder pflegen wollen.
- interessiert sind, sich in einer Gruppe auszutauschen.

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

I Daten Januar: 6., 20. // Februar: 3., 17. // März: 3., 17., 31. // April: 7. // Mai: 5., 12.
Juni: 2., 16., 30. // Juli: 14.

I Kosten Fr. 910.- (14 Treffen)
Krankenkassenbeiträge über Zusatzversicherung je nach Kasse möglich.
Kostenreduktion bei schmalen Budget auf Anfrage.

I Gruppe 5 - 8 Teilnehmende

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

I Leitung Manuel Oertli, Musiktherapeut MAS, Musiker

I Anmeldung Ein Einstieg ist nach einer Schnupper-/ev. Einzelsitzung jederzeit möglich.
Die Kosten werden entsprechend reduziert.