



# Spiel dich frei

## Musiktherapiegruppe für Erwachsene

in Wetzikon/ZH

14-tägig am Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

1. Semester 2025

### 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. Gerne kannst du auch eigene Instrumente mitbringen, die dir lieb sind.

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

### 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.**

**Daten**            **Januar:** 15., 29. // **Februar:** 12., 26. // **März:** 19., 26.  
**April:** Frühlingspause // **Mai:** 7., 21. // **Juni:** 4., 25. // **Juli:** 9.

**Kosten**            Fr. 770.- (11 Treffen)  
Krankenkassenbeiträge sind über die Zusatzversicherung je nach Kasse möglich.  
Kostenreduktion bei schmalen Budget auf Anfrage.

**Gruppe**            5 - 8 Teilnehmende

**Ort**                Canario Musikatelier  
Zürcherstrasse 29  
8620 Wetzikon  
Tel. 044 932 19 69 / [info@canario.ch](mailto:info@canario.ch)

**Leitung**           Manuel Oertli, Musiktherapeut MAS, Musiker

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