

Time In

- musikalischer Erfahrungs- & Spielraum

Ulrike Gutzeit

Wie gehen wir mit unserer Lebenszeit um? Wieviel Einzigartigkeit und Kreativität erlauben wir uns? Welche Zeitqualität erleben wir in verschiedenen Klängen und Rhythmen? Welche im Innen und Außen? Wodurch schöpfen wir Kraft? Wofür setzen wir uns ein? Was meint „gelebtes Leben“? Und was kann Musiktherapie dazu beitragen?

Von solchen oder anderen Fragen lassen wir uns leiten. Eine Fülle verschiedenster Methoden und Musikinstrumente - diverse Trommeln und Saiteninstrumente, Gongs, Klangschalen, Bodysounds, Stimme, Stabspiele, Klangfrösche, Meckerpferdchen, Ocean Drum ... - stehen zur freien Verfügung.

Im aktivem Spiel ebenso wie im rezeptiven Hören erschaffen wir unsere Wirklichkeit immer wieder neu. Wir begegnen unseren Gewohnheiten und können uns von unseren Sehnsüchten (ver-)führen lassen. Ruhige und bewegte, erholsame und herausfordernde, verbale und nonverbale Phasen wechseln einander ab. Die Angebote werden auf die Fragen und Bedürfnisse der Einzelnen sowie den gemeinsamen Prozess abgestimmt. Sowohl fachliche als auch persönliche Anliegen sind erwünscht.

Herzlich willkommen ist - unabhängig von „Musikalität“ oder Vorkenntnissen, wer neugierig auf Musiktherapie, die Instrumente, sich selbst und andere ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Trinkwasser, evl. Sitzkissen

Selbsterfahrungsanteil: hoch

Offen für alle Interessierten, 12 Plätze

Literatur: Baer/Frick-Baer: Klingen, um in sich zu wohnen, Hegi: Improvisation und Musiktherapie, Lenz u.a.: Die Seele zum Schwingen bringen, Bossinger: Die heilende Kraft des Singens, Schmidt: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung

Vita:

Ulrike Gutzeit, 68199 Mannheim, www.gutzeit4you.de / www.soundoase-ma.de

Kontakt: sound@gutzeit4you.de

(Lehr-)Musiktherapeutin dmtg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kreative Leibtherapeutin, Ergotherapeutin, (Körper-)Musikerin. Viele weitere musikalische, körperbezogene und psychotherapeutische Fortbildungen mit zunehmend (hypno-)systemischer Ausrichtung. Berufserfahrung als Musiktherapeutin seit 2002 in psychosomatischen Kliniken. Wachsende Freiberuflichkeit rund um Musiktherapie, Stimme & mehr.