

Musik erleben

**Entdeckung
eines kreativen
Erfahrungsraums**



Mit freundlicher
Förderung durch:



 **DER PARITÄTISCHE**
SCHAUMBURG

Wir! Miteinander! Füreinander!
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Musik erleben

**Entdeckung
eines kreativen
Erfahrungsraums**

Start am 24. Mai 2019,
10 Termine à 90 min
wöchentlich Fr. 11-12:30 Uhr

**Gemeindehaus
der Reformierten Kirche Bückeberg**
(großer Saal) Bahnhofstr. 11a - Bückeberg

Selbstbewusst in Klang und Raum!

Förderung von Selbstwahrnehmung und (Selbst-)Bewusstheit mit musikalischen und anderen kreativen Mitteln

Das Musikprojekt richtet sich an:

Gruppen von Menschen aus der Selbsthilfe Schaumburg, Menschen mit chronischen Erkrankungen, psychischen Beeinträchtigungen, Behinderungen, Suchtproblematiken, die ihre Resilienz stärken möchten und weitere Interessierte.

Stundenverlauf:

- 🎵 Ankommen:
Übungen / Spiele für Vertrauensaufbau, Selbstwahrnehmung
- 🎵 Runde:
Was liegt an /beschäftigt dich?
Wie geht es dir gerade?
Was wünschst du dir hier heute?
- 🎵 Thema der Stunde entwickeln
- 🎵 Welches Instrument möchte ich heute zum Klingen bringen?
(Auch die Stimme)
- 🎵 Aktion:
(mit Musik und anderen Medien)
- 🎵 Verbindendes innerhalb der Gruppe sichtbar und hörbar machen sowie Erfahrungen integrieren.

Jede/r bekommt die Chance, der Gruppe über das Erlebte/ Erfahrene zu erzählen.

Ziele:

Über das „Klänge hören und selbst erzeugen“ erkennen, was gut tut
→ Aus der Starre ins Schwingen kommen → Förderung von Spaß & Freude, Gelassenheit, Achtsamkeit und Genussfähigkeit.

Teilnahmegebühr:

40,- € gesamt

Referentin:

Martina Noga
Dipl.-Musikpädagogin



Kontakt und Infos:

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Paritätischen Schaumburg**

Dammstraße 12 a
31675 Bückeberg

Tel: 0 57 22 / 95 22-20
(Mi 14-17, Do 11-15, Fr 9-13 Uhr)

E-Mail: selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de

www.schaumburg.paritaetischer.de