

MTE Musiktherapeutische Tiefenentspannung

Wo Kleiner Saal (2. OG) Musikschule Bantiger
Eisengasse 3a, 3065 Bolligen

Wann Jeweils montags 19:00 - 19:50

Kontakt Email: sibylle.faessler@musikschule-bantiger.ch
Post: Habstettenstrasse 6a, 3065 Bolligen
Telefon: 079 222 91 65

Wie Kleingruppen, bitte bequeme Kleidung anziehen und
eigenes Yogamätteli mitbringen

Kosten 10er Abo CHF 170.-/ 5er Abo CHF 85.-

Kurszeiten

SOMMERFERIEN

Lektion 1 Montag 14. August 2023
Lektion 2 Montag 21. August 2023
Lektion 3 Montag 28. August 2023
Lektion 4 Montag 4. September 2023
Lektion 5 Montag 11. September 2023
Lektion 6 Montag 18. September 2023

HERBSTFERIEN

Lektion 7 Montag 16. Oktober 2023
Lektion 8 Montag 30. Oktober 2023
Lektion 9 Montag 6. November 2023
Lektion 10 Montag 13. November 2023
Lektion 11 Montag 20. November 2023
Lektion 12 Montag 27. November 2023
Lektion 13 Montag 4. Dezember 2023
Lektion 14 Montag 11. Dezember 2023
Lektion 15 Montag 18. Dezember 2023



Anmeldetalon MTE

Beginn 20. Februar 2023 19:00 Musikschule Bantiger Bolligen

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Telefon:

Adresse:

Email:

Ort / Datum: Unterschrift:



MTE

«musigforum» – Ihr Partner für Erwachsenenunterricht
in Kooperation mit der Musikschule Bantiger

Musiktherapeutische Tiefen- Entspannung (Achtsamkeitstraining)

Die MTE ist ein neues Gruppenangebot an der Musikschule.

Die Methode richtet sich an Menschen, welche ein Erlebnis der tiefen Entspannung erfahren möchten.

Menschen mit hohem Engagement im Alltag, Personen mit gesundheitlichen Beschwerden wie chronische Schmerzen, Kopfschmerzen und Verspannungen können von einem regelmässigen Entspannungstraining profitieren.

Durch eine bewusstere Körperwahrnehmung und den Abbau innerer Spannungszustände gelangen wir zu mehr Gelassenheit, schöpferischer Kraft und allgemeiner Zufriedenheit. Schlafstörungen, Nervosität und nervliche Anspannung können, mit Hilfe der progressiven Muskelentspannung und Klangreisen, reduziert werden.

Selbstverständlich sind alle, welche sich im Alltag mehr Gelassenheit wünschen, in der Gruppe willkommen.

musigforum Eisengasse 3a, 3065 Bolligen, 031 922 11 91
Sekretariat Mo, Di 10-12 Uhr / Mi, Do 10-15 Uhr
info@musigforum.ch
www.musigforum.ch

Kurz erklärt:

Die MTE ist eine musiktherapeutische Methode, aufgeteilt in drei Teile:

1. Teil:

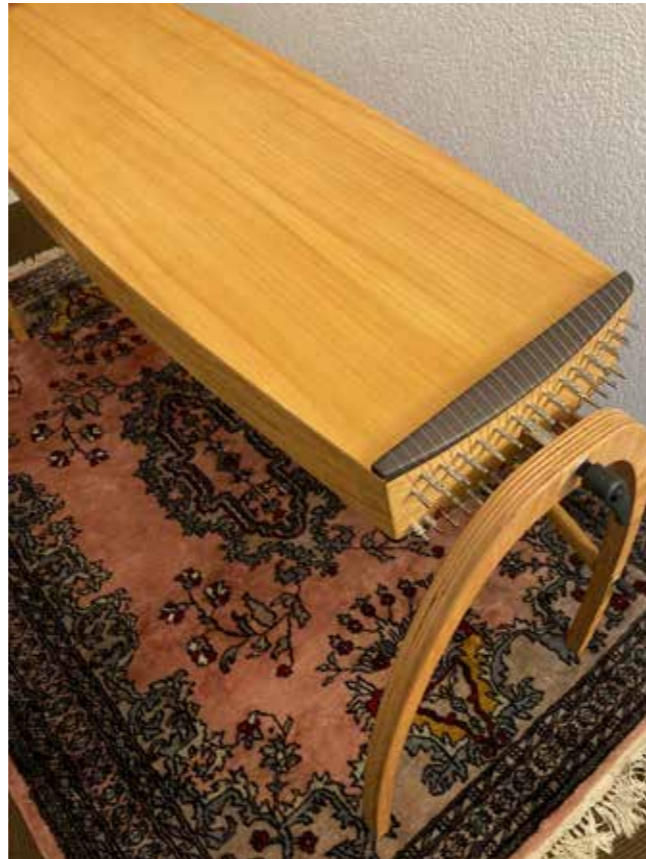
Zum einen wird in der Gruppe mit dem Entspannungsverfahren der progressiven Muskelentspannung, bekannt als PMR („Progressive Muscle Relaxation« nach Jacobson) oder PME, gestartet, um diese kennen und anwenden zu lernen. Die Muskelentspannung nach Jacobson hat sich als wirkungsvolles Entspannungsverfahren erwiesen, das leicht und in kurzer Zeit erlernt werden kann.

2. Teil:

Des Weiteren werden diese klar angeleiteten Übungen zur An- und Entspannung der Körpermuskulatur im Anschluss durch das Hörerlebnis des Monochordklanges, gespielt als Live Musik, ergänzt. So entsteht ein intensives Erlebnis des Körperbewusstseins und der tiefen Entspannung mit Hilfe einer Klangreise. Dies gibt uns die Möglichkeit, uns für einen Moment aus dem anspruchsvollen Alltag auszuklinken und uns bewusst zu entspannen und zu regenerieren.

3. Teil:

Teil 3 versteht sich als freiwilliger Austausch innerhalb der Gruppe über das Erlebte während der MTE. So können Erfahrungen geteilt, Erkenntnisse gewonnen und allenfalls Belastendes verabschiedet werden.



Ziele der Kombination von allen drei Teilen und deren Wirkungsweise:

Die komplette Methode soll die Körperwahrnehmung und das Erkennen von eigenen Bedürfnissen stärken und es können aktiv Erfahrungen zum Thema «Stressauslöser und Entspannungsmöglichkeiten» ausgetauscht werden. Das Erlebnis in der Gruppe hat auch das Ziel, die Selbstwahrnehmung zu erweitern, Stresszustände zu reduzieren, eigene Ressourcen zu aktivieren und somit Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

Die MTE-Methode wird als Gruppensetting im Rahmen eines musiktherapeutischen Angebots neu an der Musikschule Bantiger lanciert. Falls die Arbeit in der Gruppe eine mögliche Vertiefung durch eine Sitzung im Einzelsetting anzeigt, kann dies selbstverständlich in Anspruch genommen und entsprechend gebucht werden.

Musiktherapie an der Musikschule

Wer steckt dahinter?

Die Sängerin und Musikerin Sibylle Fässler-Pousaz bietet an der Musikschule Bantiger neu Musiktherapie an. Sie ist in der Ausbildung zur Musiktherapeutin und schliesst diese im 2023 mit einem Branchenzertifikat ab. Ab Juni 2023 können die Kurse bei entsprechender Zusatzversicherung über die Krankenkasse abgerechnet werden.

