

# »Musik und Rhythmus finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen der Seele.«

Platon, griechischer Philosoph

Gerade in fordernden Zeiten ist es umso wichtiger, mit den eigenen Ressourcen behutsam umzugehen und neue Möglichkeiten zu entdecken, uns etwas Gutes zu tun. Mit den Well-being-Workshops der Musikschule nutzen wir die heilsame Wirkung von Klängen und Musik zur Selbstfindung und Stärkung unserer mentalen Fähigkeiten.

Mit drei unterschiedlich ausgerichteten Workshops entschleunigen wir klangvoll und gönnen uns eine verdiente Auszeit zur Entspannung mit Musik.

**Musikschüler\*innen und deren Angehörige erhalten 10 % Rabatt auf die Teilnahmekosten der Workshops.**

Alle Workshops finden in den Räumen der Musikschule Wermelskirchen e.V. statt:  
Bürgerhäuser Eich 6-8, 42929 Wermelskirchen

## Interesse geweckt?

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der beiliegenden Anmeldung oder unserer Internetseite: [www.musikschule-wermelskirchen.de](http://www.musikschule-wermelskirchen.de)



Musikschule Wermelskirchen e.V.  
Eich 6-8  
42929 Wermelskirchen

Telefon 02196-88224-0  
Fax 02196-88224-11  
E-Mail: [info@musikschule-wermelskirchen.de](mailto:info@musikschule-wermelskirchen.de)

Sekretariat  
Montag – Donnerstag 16 – 18 Uhr  
Freitag 9 – 11 Uhr

Unsere Partner



# WELL-BEING Workshops

Entschleunigung &  
Entspannung durch Musik  
für Erwachsene



# 1

---

## Conscious Listening Sound Meditation

Wann hören wir bewusst unserer Umgebung und unserem eigenen Körper zu? Können wir lernen, Empfindungen mehr von innen heraus wahrzunehmen?

Durch das bewusste Zuhören kommen wir bei uns selbst an. Wir werden aufgenommenen Geräuschen, live gespielter Musik und Sounds (Klangschalen, Saxophon) und unserem eigenen Atem lauschen. Wir öffnen unsere Sinne, landen in unserem eigenen Körper und entspannen uns durch das aktive Zuhören.

---

**Umfang:** 5 x 60 Minuten  
**Bitte mitbringen:** Yogamatte oder eine dicke Decke, Kissen  
**Teilnehmerzahl:** 5 – 10  
**Kosten:** 69 Euro  
**Kursleiterin:** Inga Rothammel  
(Musiktherapeutin & Saxophonistin)

# 2

---

## Healing Sounds Heilsames Singen

Über Tönen und Singen von einfachen Liedern, beispielsweise Kreisgesänge, Kanons und vokale Klangimprovisationen, kommen wir mit unserem Atem und über unseren Klang mit uns selbst und miteinander in Verbindung. Dabei entsteht Herzkohärenz und Nähe – auch ohne physische Nähe.

Vorkenntnisse im Gesang sind für den Workshop nicht notwendig.

---

**Umfang:** 5 x 60 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 5 – 20  
**Kosten:** 69 Euro  
**Kursleiterin:** Veronika Madler  
(Sängerin & Gesangspädagogin)

# 3

---

## Klang-Yoga & Tiefenentspannung

Nada-Yoga (Klang-Yoga) ist ein mehrere Jahrtausende alter Pfad des Yoga. Dieser Yoga-Weg hat zum Ziel, Körperübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga mit Klängen zu begleiten, um Anspannung aufzulösen und die Wirkung der Übungen zu vertiefen. Gemeinsam mit Atemübungen und Klangreisen verhelfen sie uns dazu, dem Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

---

**Umfang:** 5 x 60 Minuten  
**Geeignet für:** Yoga-Anfänger\*innen  
**Bitte mitbringen:** Yogamatte oder eine dicke Decke, evtl. eine zusätzliche Decke zum Zudecken, warme Socken  
**Teilnehmerzahl:** 5 – 7  
**Kosten:** 69 Euro  
**Kursleiterin:** Susanne Karnowka  
(Yogalehrerin BYV & Instrumentalpädagogin)