

Musikwerkstatt I Auf der Suche nach meinem Klang

*...ich weiß nicht: bin ich ein Falke,
ein Sturm oder ein großer Gesang...*

Rainer Maria Rilke

Miteinander werden wir ausprobieren, welche Klänge in uns angelegt sind, wir wollen uns selber zum Klingen bringen und das genießen. Welcher Klang passt gut zu mir und welcher nicht? So können wir uns besser selber kennen lernen und stimmig werden mit uns selbst.

Auch auf den Klang der anderen Menschen im Raum wollen wir hören: wie ist das Echo dieses Klangs in mir? Wie klingen wir zusammen? Wir können auch unsere Phantasie ins Spiel bringen und miteinander ganz neue Klänge erfinden. Und weil jeder Klang seine Zeit braucht um sich zu entfalten, wird nichts in dieser Musikwerkstatt in Eile geschehen.

*mit der Physiotherapeutin Monika Althoff und
Wolf-Friedrich Merx*

Freitag, 26. August, 16.00 - 17.30 Uhr
**Großer Seminarraum im Sozialzentrum,
Göttingen**

Musikwerkstatt II Der Rhythmus in uns

Dem eigenen Herzschlag nachspüren, den Körper mit Stampfen und Klatschen zum Klingen bringen, zusammen mit anderen auf einfachen Schlaginstrumenten Musik machen: darum geht es in dieser Musikwerkstatt. Spiel, Spaß und das gemeinsame Erleben stehen im Vordergrund.

*mit der Musikerin und Musiktherapeutin
Ingeborg Erler*

Freitag, 09. September, 16.00 - 17.30 Uhr
**großer Seminarraum im Sozialzentrum,
Göttingen**

Musikwerkstatt III Der Stimme auf der Spur

Was kann unsere Stimme und was braucht sie, um sich wohl und springlebendig zu fühlen? Was mag sie besonders gerne? Wir wollen versuchen, das

herauszufinden. Dazu gibt es ein wenig Stimm- und Atemtraining, einige Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen - und natürlich jede Menge Musik, fertige und solche, die wir selbst erfinden.

*mit der Sängerin und Gesangspädagogin Gundula
Bernhold*

Freitag, 16. September, 16.00 - 17.30 Uhr,
**großer Seminarraum im Sozialzentrum
Göttingen**

Konzertmeditation "Du bist ein Segen" mit Hans-Jürgen Hufeisen und Anselm Grün

In einem Hotel im Rheinland wurde **Hans-Jürgen Hufeisen** "auf der Durchreise" geboren. Seine Mutter, unterwegs als Mitarbeiterin in einem Bertelsmann-Bücherbus, wollte ihr Kind nicht behalten und ließ es im Hotel zurück. Er wuchs auf in verschiedenen Heimen, später studierte er Blockflöte und wurde einer der profiliertesten christlichen Musiker unserer Zeit. "Die Flöte hat seine Wunden in Perlen

verwandelt" sagt **Anselm Grün** über seinen Konzertpartner.

Samstag, 19. November, 16.00 Uhr
Sozialzentrum Göttingen

Atempause

15 Minuten Stille und Musik zum Wochenschluss im Advent. Schweigen und Hören. Abstand gewinnen zu dem, was war und was nicht mit nach Hause genommen werden soll. Sich einstimmen auf das, was kommt.

mit **Wolf-Friedrich Merx**
für Mitarbeitende der Asklepios Psychiatrie
Niedersachsen
Freitag, 25. November, 02./ 09./ 16. Dezember
14.00 Uhr, Lukaskirche Göttingen

Adventsmusik I

mit dem Gospelchor "Together"
Donnerstag, 01. Dezember, 17.00 Uhr
Lukaskirche Göttingen

Adventsmusik II

Der Chor des kirchenmusikalischen Seminars Göttingen singt auf den Stationen der Gerontopsychiatrie

Donnerstag, 08. Dezember, 17.00 Uhr
Hauptgebäude, Ebene 2

Weihnachtslieder für alle

Miteinander wollen wir den Reichtum und die Vielfalt der Weihnachtslieder entdecken - alte und neue, aus Deutschland und aus anderen Kulturen.

Sie können mitsingen oder auch zuhören und einfach die Musik genießen.

Dazu gibt es Orgel- und Klaviermusik, klassisch- traditionell, romantisch und auch jazzig.

Donnerstag 15. Dezember, 17.00 Uhr
Lukaskirche Göttingen
Projektchor "Lukas singt",
Wolf-Friedrich Merx (Orgel/ Klavier)



Veranstaltungen im 2. Halbjahr 2016

sämtliche Veranstaltungen sind
kostenfrei, Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich

Wir sind das Team:



Monika Althoff:

Physio- und Körpertherapeutin,
Fortbildungen in Tanz- und
Bewegungstherapie, Atem-,
Stimm- und Klangarbeit.



Gundula Bernhold:

Sängerin und
Gesangspädagogin, Diplom-
Sprecherzieherin,
Milton- Erikson- Zertifikat.
Staatsexamen ev. Theologie.



Ingeborg Erler:

Musikerin und
Musiktherapeutin, Organistin an
der Lukaskirche,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Arbeit mit
Rhythmus und
Trommeln.



Wolf- Friedrich Merx:

Pastor, Diplom- Kirchenmusiker,
Klinikseelsorger in der
Asklepios Psychiatrie
Niedersachsen.
Leiter des Projekts.

Wenn Ihnen
die richtigen
Worte fehlen
oder wenn Sie
das Gefühl
haben, an die
Grenzen
dessen zu
gelangen, was
Sie mit
Worten sagen
können ...



*... **dann** kann vielleicht Musik mit ihrem
Reichtum an verschiedenen Klängen,
Rhythmen und Geräuschen Ihnen einen
guten Weg eröffnen, innerlich Klarheit zu
gewinnen und sich mitzuteilen. Sie können
ihre Gefühle und Stimmungen zum Klingen
bringen. Sie können in Ihre Erinnerungen
eintauchen oder sich auf eine
Phantasiereise mitnehmen lassen, und Sie
können im Klang Ihrer Stimme guten
Kontakt zu Ihrem Körper bekommen. Musik
kann heilsam sein, sie kann helfen, zur
Ruhe zu kommen, sie kann trösten und
aufmuntern. Es tut gut, sich als klingenden
Mensch zu erleben. Musik macht Spaß und
hat keine Nebenwirkungen. Wir laden Sie
ein, das mit uns auszuprobieren!*

Kontakt: Pastor Wolf-Friedrich Merx,
Klinikseelsorge an der Asklepios Psychiatrie
Niedersachsen, Tel. 0551-4022883,
w.merx@asklepios.com