



## ***Rhythmus und Klang***

Zwei Musiktherapieworkshops  
auf der Kölner Woche für  
seelische Gesundheit mit Petra  
Magdalena Grau

Am 8.10.2017

Ab 14:00 bis 16:15

Ort: Weisshausstrasse 25,  
Seiteneingang

50939 Köln

## ***Workshop 1: Rhythmus und Struktur***

Im Leben gibt es geordnete und chaotische Phasen. Das kann von außen durch andere an uns herangetragen oder gefordert werden oder von innen nach außen drängen, wie es in Krisenzeiten oder Übergangsphasen geschieht. Auch die Musik lebt vom Wechsel zwischen Ordnung und Chaos, von Spannung und Entspannung.

Im Ausloten der Extreme können wir mithilfe von leicht spielbaren Instrumenten sowie unserer Stimme unsere eigene, momentane Mitte finden. Wieviel Chaos brauche ich, um frei zu sein? Wieviel Halt brauche ich durch Rhythmus? Und wie komme ich damit in Kontakt mit anderen?

Dauer: 14:00 bis 15:00



## ***Workshop 2: Entdeckung der K(L)angsamkeit***

In der Ruhe liegt die Kraft

Im Zustand von innerer Ruhe, in sich gekehrt, im langsamen Tempo ist es möglich, die Dinge mehr zu bedenken, genauer zu spüren, wann was für uns passt. Dagegen finden wir uns immer umgeben von Hektik und der Forderung noch schneller zu machen. Das führt zu Anspannung und blockiert innerlich, Kreativität versiegt dadurch.

Doch im sich besinnen und nachspüren liegt die Kraft um neues zu schaffen, Lösungen zu finden und schöne Momente deutlicher, nachhaltiger wahrzunehmen.

Das achtsame Spüren von Klängen kann genau diese Langsamkeit und Intensivierung des Moments bewirken. Wenn ich den langsamen Schallwellen der Klangschale oder den verschiedenen Tönen einer Leier nachspüre, knüpft das an frühe Erinnerungen im Mutterleib an, wo auch der Klang der Stimme der Mutter sowie der Klang des Herzschlages Geborgenheit und ganz im Momentsein bedeuten.

Dauer: 15:15 bis 16:15

Beide Workshops können getrennt oder gemeinsam gebucht werden. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.



**Petra Magdalena Grau**

**Dipl.-Musiktherapeutin (FH),  
Heilpraktikerin, Drama- und  
Theatertherapeutin, Weiterbildung  
und Klangtrance und Klangmassage**

5 Jahre Berufserfahrung als Musiktherapeutin in psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken. Seit 10 Jahren freiberuflich in Behinderten- und Senioreneinrichtungen mit Singrunden und Musikgruppen tätig.

Weitere Infos unter

[www.petramagdalengrau.de](http://www.petramagdalengrau.de)

**Bei Nachfragen gerne melden unter:**

**[grau.petra@yahoo.com](mailto:grau.petra@yahoo.com)**

**0221-9229681**

**Anfahrt:**

Linie 18 bis Haltestelle Weisshausstrasse. Der Workshop findet im Nebeneingang im Keller statt, Institute for Life Energy

Mit dem Auto: Die Weisshausstrasse ist zweigt von der Luxemburgerstrasse ab.