

Klang – die eigene Stimme, selbst gemachte Musik – und Kunst sind wertvolle Ausdrucksformen

Dr. Birgit Breyer schaffte es, den Teilnehmern deutlich zu machen, dass der Klang der eigenen Stimme positive Auswirkungen haben kann und selbst gemachte Töne (die nicht nicht unbedingt präzise die Tonleiter treffen müssen) tiefste Empfindungen anrühren und wunderbare Erfahrungen

möglich machen. Dass durch ganz nebenbei Stresshormone reduziert werden, ist kein Zufall, sondern eine höchst willkommene Auswirkung, und: „Klang ist kontaktfördernd.“ Auch Jens Achim Moritz kennt sich mit Klang und Tönen aus. Er ist Musiktherapeut und weiß, dass Musik einen

direkten Weg zur Gefühlswelt herstellen kann. Die Teilnehmer konnten ausprobieren, welche positiven Wirkungen man mit Cello, Geige, Vibraphon, Trommeln, Steeldrum, Gitarre und diversen Rhythmusinstrumenten herbeiführen kann. Susanne Lüftner-Haude leitet seit fast 20 Jahren eine Kunst-Therapie-Praxis in Soest. Sie weiß, dass das Gehirn auf positive Pfade gelenkt wird, wenn der Mensch sich kreativ beschäftigt. Sie bot viel Farbe an und war verblüfft, zu welcher Ausdruckskraft manch Teilnehmer gelangte. Denn auch darum geht es: Die Gefühle, die einem Menschen mitunter das Denken vernebeln, zum Ausdruck zu bringen.

Denn über das, was „draußen“ ist, lässt sich anschließend leichter reden. Denn der sprachliche Ausdruck ist nicht jedem zu jederzeit gegeben. Kunst und Musik eröffnen neuen Wege.

Der neue Weg, den die Werler VHS mit ihrem komprimierten Angebot zum Thema „Depression? – nein danke!“ gemacht hat, sollte in jedem Fall weiter verfolgt werden.



Dr. Birgit Breyer



Jens Achim Moritz



Susanne Lüftner

ANGEBOTE DER WERLER VHS**Entspannung kann man lernen**

Fußreflexzonenmassage: Anwendung und Nutzen, Samstag, 7. Dezember, 13.30 bis 18.15 Uhr, Werl (H5114)
 Wirbelsäulengymnastik und Entspannungsübungen, Montag, 13. Januar, 18 bis 19 Uhr, Werl (H5602)
 Tai-Chi-Quan, Montag, 20. Januar, 19.15 bis 20.45 Uhr, Werl (H5531)
 Qi Gong, Mittwoch, 22. Januar, 9 bis 10.30 Uhr, Werl (H5530)
 Ayurveda – Etwas Theorie und ganz viel Praxis, Samstag, 22. Februar, 13.15 bis 18.15 Uhr, Werl (H5513)
 Yoga, Mittwoch, 22. Januar, 18 bis 19.15 Uhr, Werl (H5524)
 Yoga, Mittwoch, 22. Januar, 19.15 bis 20.45 Uhr, Werl (H5522)
 Autogenes Training, Donnerstag, 23. Januar, 17.30 bis 18.30 Uhr, Werl (H5540)
 Entspannung pur – Wirksame Übungen zur Entspannung, Donnerstag, 23. Januar, 18.45 bis 19.45 Uhr, Werl (H5535)
 Hatha-Yoga, Donnerstag, 23. Januar, 18.15 bis 19.45 Uhr, Werl (H5517)
 Yoga und Entspannung, Donnerstag, 23. Januar, 20 bis 21.30 Uhr, Werl (H5519)
 Faszination Klangschale: die Seele zum Schwingen bringen, Samstag, 25. Januar, 10 bis 16 Uhr, Werl (H5536)
 Aromaölmassage und Einführung in die Welt der ätherischen Öle, Samstag, 25. Januar, 13.15 bis 18 Uhr, Werl (H5516)
 Lauschen, Riechen, Spüren, Freitag, 7. Februar, 19.15 bis 20.15 Uhr, Werl (H5537)
 Fußreflexzonenmassage: Anwendung und Nutzen, Samstag, 22. März, 13.30 bis 18.15 Uhr, Wickede (H5514)
 Yoga, Mittwoch, 2. April, 18 bis 19.15 Uhr, Werl (H5525)
 Yoga, Mittwoch, 2. April, 19.15 bis 20.45 Uhr, Werl (H5523)
 Hatha-Yoga, Donnerstag, 3. April, 18.15 bis 19.45 Uhr, Werl (H5518)
 Yoga und Entspannung, Donnerstag, 3. April, 20 bis 21.30 Uhr, Werl (H5520)
 Hatha-Yoga im Vinayasakrama-Stil, Dienstag, 29. April, 18 bis 19.30 Uhr, Werl (H5521)
 Chinesische Augenselbstmassage, Samstag, 3. Mai, 14 bis 16.15 Uhr, Werl (H5511)
 Progressive Muskelelentspannung (nach Jacobson), Donnerstag, 8. Mai, 17.30 bis 18.30 Uhr, Werl (H5541)
 Entspannung durch Selbstmassage nach TCM, Samstag, 17. Mai, 14 bis 16.15 Uhr, Werl (H5512)
 Yoga und Atem, Samstag, 5. April, 13.30 bis 18.15 Uhr, Werl (H5515)
 Shiatsu – Berührung, die bewegt, Samstag, 14. Juni, 10 bis 16.30 Uhr, Werl (H5510)
 Yoga-Walk (auf Anfrage)
 Alle Veranstaltungen, die samstags stattfinden, sind Einzelveranstaltungen.

Folgende Vorträge könnten ebenfalls hilfreich sein:
 „Wenn das Herz aus dem Rhythmus kommt“, HEUTE Mittwoch, 27. November, 17.30 Uhr, VHS-Haus Werl
 „Tabletten – Bedrohung oder Rettung? Vom Umgang mit dem Beipackzettel“, Mittwoch, 26. März, 17.30 Uhr, VHS-Haus Werl
 Weitere Infos unter www.vhs-werl.de.

Die Angebote in Soest gibt's auf vhs.soest.de

In Warstein ist der Ansprechpartner Reinhold Großelohmann, ☎ 0170 / 8 24 97 37

Das komplette Programm steht auf www.vhs-lippstadt.de.