



Aktionstag „Musik und Gesundheit“

09. März 2016

Musik kann emotional tief bewegen und uns zu Höchstleistungen treiben. Sie umgibt uns tagtäglich und kann ganz besondere Erlebnisse schaffen. Wohlklingende Musik wirkt beruhigend auf das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem und leistet somit einen Beitrag für unsere Gesundheit. Das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“ veranstaltet am **09. März 2016** einen Aktionstag rund um das Thema **Musik und Gesundheit**. In einem Vortrag erfahren Sie wie Musik Gefühle und Stimmungen beeinflussen und auslösen kann. Im Trommel-Workshop werden Sie automatisch mitgerissen und vergessen sich und Ihre Umwelt in unkomplizierten Rhythmen. Während der Mittagspause können Sie ganz entspannt in die Welt der Töne und Klänge abtauchen. Tun auch Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Aktionstag! Ihr Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
10.00 - 11.30 Uhr	Workshop: Trommeln zum Entspannen*	Gerda Rieder, sirius Weltmusik, Ulm	Seminarraum 2 Sprachenzentrum Albert-Einstein Allee 12
12.15 - 13.15 Uhr	Kurs: Auszeit mit Klangzeit*	Andrea Feineis, Erzieherin und Heilpraktikerin, Ulm	Seminarraum 2 Sprachenzentrum Albert-Einstein Allee 12
14.00 - 15.00 Uhr	Vortrag: Musik und Gesundheit	Nicola Scheytt, Musiktherapeutin & Dipl. Psychologin, Universitätsklinikum Ulm	Seminarraum 2 Sprachenzentrum Albert-Einstein Allee 12

*Anmeldung erforderlich bis 19. Februar unter bgm@uni-ulm.de

Der Seminarraum 2 befindet sich im Gebäude, in dem die Sparkasse ihren Geldautomaten stehen hat.



Aktionstag „Musik und Gesundheit“

09. März 2016

Workshop: Trommeln zum Entspannen, 10.00– 11.30 Uhr

Während der Arbeit den Stress abbauen, entspannen, in den Klang eintauchen und die Kraft des Grooves in der Gruppe erleben, ohne komplizierte Rhythmen und ohne Noten. Auf afrikanischen Trommeln und anderen Instrumenten spielen wir einfache Patterns, und bei Lust und Laune improvisieren wir. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kurs: Auszeit mit Klangzeit 12.15 – 13.15 Uhr

Sie haben das Bedürfnis, sich Zeit für sich selber zu nehmen und einfach mal abzuschalten? Dann gönnen Sie sich eine Auszeit mit Klangzeit. Die obertonreichen Klänge von Klangschalen und Gongs wirken mit ihren Schwingungen wohltuend auf Körper, Geist und Seele.

Hören Entspannen In Fluss kommen Lebenskraft gewinnen

Mit einer erlebnisreichen Klangreise und einem entspannenden Klangbad können Sie die heilsame Wirkung von Klängen erfahren und in den Alltag mit hinein nehmen.

Vortrag: Musik und Gesundheit, 14.00 – 15.00 Uhr

Musik hören und Musik machen wird häufig als anregend, ablenkend, entspannend, bereichernd erlebt. Gibt es eine "musikalische Hausapotheke"? Ausgewählte gesundheitsfördernde Aspekte von Musik werden skizziert und auch kritisch diskutiert. Ergänzend dazu gibt es einige Gedanken zur Musiktherapie - wie kann Musik und Musizieren therapeutisch nutzbar gemacht werden?