



*BILDUNGS- UND
EXERZITIENHAUS
KLOSTER SALMÜNSTER*

Telefon: 06056-91931 0

Telefax: 06056-91931 39

Im Einklang mit Dir selbst



Referentin:

Karoline Münzel, Bad Soden-Salmünster

**Freitag, 11. Februar 2022, 18.00 Uhr
- Sonntag, 13. Februar 2022, 13.30 Uhr**

*„Wer mit sich im Einklang ist,
der kann auch um sich herum Harmonie schaffen“
(Anselm Grün).*

Auf dem Weg zur inneren Harmonie gehen Sie mit auf Entdeckungsreise zu Ihren Stärken und Schwächen. Wir versuchen mit Hilfe der Musik diese Gegensätze zu erkennen und zueinander zu ordnen. Jeder Bereich hat seinen Raum, seinen eigenen Klang, akzeptiert man dies, so entsteht Harmonie.

Wir gehen zusammen auf Klangreise (mit der Körper-Tambura), werden zusammen singen, tanzen und malen, Musik hören, Texte hören und Zeit haben, in uns zu lauschen, um unsere persönlichen Klänge wahr zu nehmen. Kreativität, Selbstbewusstsein und die eigene Wertschätzung werden dadurch gestärkt.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Sie sind herzlich eingeladen

Programm

Freitag, 11. Februar 2022

- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Begrüßung, kreative Vorstellungsrunde,
- 20.30 Uhr Abendsegen

Samstag, 12. Februar 2022

- 8.00 Uhr Morgenimpuls
- 8.15 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und des Hörens/Horchens (z.T. draußen im Garten)
- 12.15 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee – Tee
- 15.00 Uhr Auf den Spuren unserer Kreativität
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.15 Uhr Auf den Spuren unserer Kreativität, Teil 2
- 20.00 Uhr „Lass Deinen ganzen Körper mitklingen“
- Tönen lassen zur Klangmeditation als
- 21.00 Uhr Entspannung zur Nacht.

Sonntag, 13. Februar 2022

- 8.00 Uhr Morgenimpuls
- 8.15 Uhr Frühstück
- 9.15 Uhr Im Einklang mit dir selbst
Welche Stärken habe ich entdeckt?
- 10.30 Uhr Einladung zur Mitfeier der Hl. Messe in der
Pfarrkirche St. Peter und Paul
- 11.45 Uhr Abschlussrunde
- 12.15 Uhr Mittagessen

Referentin

Karoline Münzel

Studium der Literatur-, Medien und Musikwissenschaften, Musik- und Klangtherapeutin, kirchenmusikalische Ausbildung, Dozentin für Erwachsenenbildung
(www.muenzel-klangwelten.de)



Teilnehmerbeitrag:

140,00 €

Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche und WC, vier Mahlzeiten am Tag, Kursgebühr

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

Bequeme Kleidung; Isomatte, kleines Kissen, eine Decke, Zeichenblock und Buntstifte.

Ihre Anmeldung

richten Sie bitte bis zum 03.02.2022 an das

Bildungshaus- und Exerzitienhaus

Kloster Salmünster

Franziskanergasse 2

63628 Bad Soden Salmünster

Tel.: 06056-919310

Internet: www.bildungshaus-salmuenster.de