

Neu im Angebot



## Musiktherapie

Lernen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennen. Integrieren Sie Erlebnisse und Erfahrungen in Ihren Alltag. Stärken Sie ihre Kontakt- und Beziehungsfähigkeit.

Die Musiktherapie ist für Menschen geeignet mit z.B.: Burnout – Depression – chronische Schmerzen – schwierigen Lebensphasen – Ängsten – Traumata

## Klangtherapie

Lassen Sie sich inspirieren von den Klängen des Monochords. Kehren Sie einen Augenblick in sich und kommen Sie zur Ruhe. Erleben Sie Entspannung, Freude und Lebenslust.

Klangtherapie wirkt z.B. auf folgende Bereiche positiv: Immunsystem – Gehirn – Psyche – Stoffwechsel – Stressbewältigung

## Spiel nach Freiheit

Musikalische Improvisationen mit verschiedenen Instrumenten.

**Ziel:** Freude finden am gemeinsamen Musizieren, Selbstbewusstsein stärken, Abbau von Stress, Wohlbefinden fördern.

## Corona nervt!

Freies musikalisches Spiel mit Trommeln, Djembén, Cajóns, Pauken.

**Ziel:** Alltagsstress abbauen, aktuelle Situationen verarbeiten, Motivation stärken.

## Musiktherapie zur Stressreduktion

Rezeptive Musik zur Entspannung und zum Abbau von Stress.

**Ziel:** Energie auftanken, Zentrierung des Bewusstseins, sich fallen lassen, Förderung von Entspannungsvermögen, Regeneration, Distanzierung von eigenen Gedanken.

Musiktherapie und Klangtherapie werden sowohl im Einzel- wie auch im Gruppensetting angeboten. Einzelsitzungen auf Anfrage.

\*Alle Angebote können ohne musikalische Vorkenntnisse besucht werden.



**Emanuel Vogel** unterrichtet seit sechs Jahren an der Musikschule Arbon im Fachbereich Klavier.

Die Gründung des «Chor ohne Grenzen» 2016 wurde zum Grundstein seines Studiums in Klinische Musiktherapie (ZHdK), welches er seit 2018 belegt. Mit Geflüchteten aus aller Welt musiziert er gemeinsam mit seiner Frau. Durch Praktika in psychiatrischen Einrichtungen sammelte er Berufserfahrungen. Seit 2021 bietet er Musik- und Klangtherapie an der Musikschule Arbon an.