



Musiktherapie bei Clenia Littenheid
Musik berührt, begleitet und klärt

Ob bei sanftem Saitenklang nach innen lauschen oder beim Trommeln die eigene Kraft nach aussen tragen: Instrumente dienen als Ausdrucksmittel und Katalysator für neue Erfahrungen, in Beziehung zu sich und zur Aussenwelt.

Über die Welt der Klänge können seelische, geistige und körperliche Befindlichkeiten bewusst werden. Durch Improvisationen, Klangreisen, Musikhören, Singen und Gespräche kann eine Erweiterung erreicht werden im Fühlen, Denken und Handeln. Im lebendigen Geschehen der musikalischen Begegnung können Disharmonien geteilt und Spannungen gelöst werden. Der eigene Rhythmus kann gefunden oder in Resonanz mit der Gruppe Energie geschöpft werden.



Musiktherapie basiert auf psychodynamischen, systemisch- und lösungsorientierten Grundlagen, mit entwicklungs-, prozess- und erlebnisorientierten Ansätzen. Sie wird je nach Indikation und Zielsetzung in Gruppen- und Einzeltherapien angeboten.



www.clenia-littenheid.ch

Mögliche Ziele

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
 - Selbstfürsorge fördern
 - Spannungszustände regulieren
 - Neue Verhaltensweisen einüben
 - Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstverantwortung stärken
 - Belastende Erlebnisse verarbeiten
 - Den Zugang zu den eigenen Emotionen finden und diese ausdrücken
-

«Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.»

Victor Hugo



Germaine Frey Koss
Abteilungsleitung Fachtherapien

