



) *StimmeKlangMusik* (((

Praxis für Musiktherapie
& Psychotherapie (HPG)

*Lebensgestaltung und
Gesundheitsprävention*



Musik – Unterstützung in der Lebensgestaltung und Gesundheitsprävention

Musik mit ihren Klängen und Rhythmen begleitet unser Leben. Natürliche Rhythmen werden in der heutigen Zeit immer mehr außer Kraft gesetzt. Alltag und Lebensgestaltung sind zunehmend durch einen raschen Wandel geprägt. Anforderungen im Beruf, Veränderungen in Beziehungen – sei es durch Trennung oder Tod – und auch altersbedingte Veränderungen im körperlichen, psychischen wie sozialen Bereich können Sinn- und Lebenskrisen hervorrufen.

Musik spricht den Menschen auf verschiedenen Ebenen an. Das Einbeziehen von Musik kann helfen, auf kreative Weise Neuorientierung und Lösungen in Lebenskrisen zu finden.

Im Bereich der Selbsterfahrung kann Musik inneres persönliches Wachstum unterstützen: Über das Musizieren oder aktives Musikhören ist es möglich, sich selbst besser kennen zu lernen, die eigenen kreativen Potentiale zu entdecken, sich als Individuum und als Teil einer Gemeinschaft zu erfahren.

Klänge bieten Raum zum Loslassen und Entspannen. Tiefenentspannung unterstützt die Selbstheilungskräfte, fördert Stressabbau und trägt zur Steigerung des körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens bei.

Die Stimme ist das Instrument, das wir stets bei uns tragen. Über die Stimme teilt sich Stimmung mit, wird hör- und fühlbar und somit zugänglich für Veränderungsprozesse. Mit sich stimmig sein führt zu mehr Selbstbewusstsein und einer anderen Körperwahrnehmung, was sich auf das Wohlbefinden auswirkt und eine Unterstützung in der Alltagsbewältigung sein kann.

Und: Musik macht Freude! Neben den therapeutischen Angeboten, biete ich auch Einzel- und Gruppenarbeit an für Menschen, die Lust haben zu experimentieren und sich und anderen auf kreative Weise zu begegnen.



Christine Kukula

Musiktherapeutin DMtG
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Diplom Sozialpädagogin

Telefon 0681 5848561
E-Mail kukula@stimme-klang-musik.de
www.stimme-klang-musik.de