

Praxis für Kreative Therapie Katharina Diener

Gruppenangebote Herbst 2022

Kreative Stärkung

Ein Angebot für Gruppen von Menschen, die ein Anliegen/ Thema verbindet: z.B. für Studierende, denen Corona in der Seele sitzt; oder Menschen in helfenden Berufen, Alleinerziehende, Menschen mit Fluchterfahrungen, Menschen mit chronischen Erkrankungen, queere junge Menschen... oder wofür immer Sie Raum brauchen, um sich auszutauschen.

Kreative Stärkung in der Gruppe lädt dazu ein, in einem geschützten Rahmen und würdigender Atmosphäre stärkende Erfahrungen zu machen. In schwierigen Lebenssituationen braucht es kreativen Austausch statt hilflosem Verstummen, Kontakt und Begegnung statt Vereinsamung, Stärkung des Eigen-Sinns statt Verunsicherung, Kümmern um die eigenen Bedürfnisse, Vernetzung, Verbindung und respektvolles Miteinander. Und es darf Spaß machen!

Selbstfürsorge verbessern, Netzwerke aufbauen und gemeinsam Lösungen erarbeiten. Oder einfach mit Gleichgesinnten zusammen sein, reden, Spaß haben und neue Kraft tanken. Mit vielen kreativen Anregungen aus Musik, Bewegung, Poesie und Gestaltung. Viel Raum, um eigene Themen und Bedürfnisse in die Gestaltung einzubringen.



6-8 Teilnehmende

8 Termine à 90 Minuten, wöchentlich

Verdienende € 160,-

Nicht oder gering Verdienende € 100,- oder nach Absprache

„Es wächst ein Licht in deinem Fehlen“ – Kreative Stärkung für Trauernde
Donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr, Beginn: 03.11.2022

„Schale der Liebe“ – Kreative Stärkung für Pflegende Angehörige
Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr, Beginn: 02.11.2022

Heilsames Singen

Beim Singen gibt es keine Fehler, nur Variationen! Jede Person, egal ob geübt oder ungeübt, ist mit ihrer Stimme willkommen!

Selbst, wenn Sie von sich glauben, nicht singen zu können: probieren Sie es aus und entdecken Sie Ihre Singstimme. Wir singen einfache und schöne Lieder aus aller Welt, manchmal mit einfachen Bewegungen, Sie lernen kleine und wohltuende Stimmübungen kennen, summen, tönen.

Sie dürfen es gerne ausprobieren!

Singerfahrung und Notenkenntnisse sind NICHT erforderlich, aber auch nicht hinderlich. Jede Person ist mit ihren eigenen Erfahrungen willkommen.



Bis zu 14 Teilnehmende

Verdienende € 12,- pro Termin, 10er-Abo: € 110,-

Nicht oder gering Verdienende € 8,- pro Termin oder nach Absprache.

Anmeldung erforderlich.

Mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, wöchentlich fortlaufend

Beginn: 19.10.2022, Einstieg jederzeit möglich

Sollte Interesse an einem Vormittags-Termin bestehen, bitte bei mir anfragen!

Feierabend!

45 Minuten einfach loslassen, ankommen, entspannen. Mal so richtig entspannt nach Hause kommen...

Mein Angebot: raus aus dem Zug (oder dem Auto), rein in die Praxis für Kreative Therapie, direkt am Ausgang des Hauptbahnhofs.

Dabei müssen sie absolut nichts leisten: es genügt, wenn Sie da sind. Sanfte Klänge, Kontakt zum Boden, vielleicht wird ein Text vorgelesen, vielleicht erklingt ein Lied, es gibt Anregungen zum Abschalten und zur Muskelentspannung – wenn Sie mögen auch zum Dehnen und Strecken, gähnen, Ärger loslassen – und dabei langsam und ohne Mühe bei sich selbst ankommen.

Danach können Sie entspannt nach Hause gehen und den Feierabend genießen.



6-8 Teilnehmende, 45 Minuten

fortlaufend, 1 x wöchentlich

Verdienende € 10,- pro Termin, 10er-Abo: € 95,-

Nicht oder gering Verdienende € 6,- oder nach Absprache

Anmeldung erforderlich, weitere Termine auf Anfrage.

Dienstags, 18:00 – 18:45 Uhr, wöchentlich fortlaufend

Beginn: 18.10.2022, Einstieg jederzeit möglich

Praxis für Kreative Therapie

Katharina Diener

Freies Musizieren

Was entsteht, wenn 6-7 Personen einfach aus ihrer Kreativität heraus zusammen musizieren, ohne vorher alles genau festgelegt zu haben? Wenn es noch keine Vorstellung vom Ergebnis gibt, Musik einfach aus dem Augenblick heraus entsteht? Wer würde denken, dass Musizier-Anfänger*innen und professionelle Musiker*innen gleichberechtigt zusammen improvisierte Musik machen können?

Sie werden erstaunt sein: es entstehen einzigartige, wunderschöne, mal beruhigende, mal wilde, flächige, rhythmische oder tänzerische Musikstücke, in denen sich die Musizierenden ausdrücken, in Kontakt gehen, Resonanz erfahren und sich und die Musik (neu) entdecken.

Musiziererfahrung und Notenkenntnisse sind NICHT erforderlich, aber auch nicht hinderlich. Jede Person ist mit ihren eigenen Erfahrungen willkommen.



4-6 Teilnehmende

8 Termine à 90 Minuten, wöchentlich

Verdienende € 160,-

Nicht oder gering Verdienende € 100,- oder nach Absprache

Anmeldung erforderlich

Donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, Beginn neue Gruppe: 01.12.2022

Musik für werdende Eltern und ihr Kind

Das Ohr ist eines der ersten Sinnesorgane, die beim Embryo ausgebildet werden. Schon in der achten Woche bilden sich die kleinen Gehörknöchelchen des Innenohrs, in der elften Woche das Trommelfell. Akustische Reize können also schon sehr früh zum ungeborenen Kind gelangen.

Auch über die (Körper-)Flüssigkeit nimmt das Ungeborene Vibrationen und Schwingungen wahr und hat so seine ersten Kontakte mit der Welt außerhalb seiner ersten Wohnung.

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihrem Kind selbst gespielte Klänge zu schenken, so auf besondere Weise Kontakt aufzunehmen und gleichzeitig sich selbst (und wenn Sie zu zweit da sind auch Ihrer/Ihrem* Partner*in) Wohlbefinden, Freude und Entspannung zu schenken.

Sie werden auch einfache Melodien und Lieder kennenlernen, die Sie Ihrem Kind auch nach der Geburt vorsingen können. Kinder lieben die Stimmen Ihrer Eltern und Bezugspersonen! Dafür ist jede Stimme genau richtig.



5-6 schwangere Personen plus Partner*innen
Verdienende € 100,- . Für zwei Personen € 170,-
Nicht oder gering Verdienende € 70,-. Für zwei Personen € 120,- oder nach Absprache.
Anmeldung erforderlich.

Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine à 60 Minuten, wöchentlich
Beginn neue Gruppe: 03.11.2022

Freier Kreativworkshop - Offenes Atelier

Machen Sie doch, was SIE wollen!
Ein Raum, wo Sie Ihre Kreativität frei entdecken,
ausprobieren, genießen, lebendig werden lassen
können.

Wo Sie Anregungen zur Gestaltung, zum Musik machen, fürs Schreiben, für Bewegung
von mir bekommen können – aber auch einfach aus sich heraus loslegen können.

Wo Raum ist für den würdigenden Austausch über Ihr Schaffen oder für Gespräche über
das, was Sie beschäftigt. Ein Raum, in dem Sie sich zeigen können, wenn Sie das
möchten.

Ein Raum, in dem Platz ist für kreative Experimente für alles, was sich bei Ihnen
ausdrücken, ans Licht kommen möchte, Gestalt annehmen will. Für alles, was neuen
Ausdruck, andere Sichtweisen, lebendige Form und Bewegung braucht.

Sie können sich mit anderen Anwesenden austauschen oder ganz für sich bleiben – ganz
wie Sie mögen.

Materialen und Musikinstrumente sind vorhanden, Sie brauchen nichts mitzubringen.
Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf, ist hilfreich.

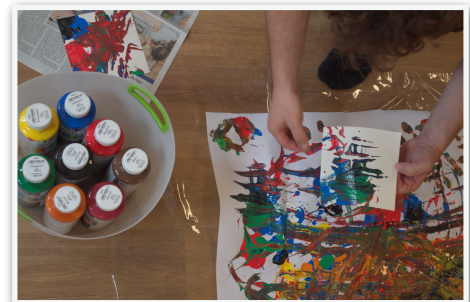
Bis zu zwei Stunden oder nach Absprache.

Bis zu 6 Teilnehmende, Anmeldung mit Zeitangaben erforderlich.

Verdienende € 15,- pro Stunde incl. Material

Nicht oder gering Verdienende € 10,- pro Stunde oder nach Absprache

Nächster Termin: Samstag 03.12.2022, ab 10:00 bis 17:00 Uhr, freie Zeiteinteilung.



Anmeldung:

Wenn möglich bitte per Mail an: katharina.diener1@web.de (sonst 01573-8143303)

Oder über: katharina-diener.de/gruppen-kurse

Bitte Namen, Telefonnummer und Angebot angeben.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung, Zahlungsmöglichkeiten
und genauen Terminplan (mit Ferienzeiten).