

## **Seminar: Entspannung mit Musik**

Mag. Helga A. Ecker

Bewusste Selbstwahrnehmung, zur Ruhe kommen, Musik spüren und Stille hören:

Luft strömt ein und aus, lass los und hör auf dich. Aus- und einatmen – denk an dich. Spür dich selbst und gönne dir was. Schau auf das Bild und auf den Fluss der Töne.

**Zielgruppen:** Alle Menschen, die ihre inneren Kraftquellen stärken wollen.

**Inhalt:** Bewegungs- und Atemübungen, Hineinführen in einen persönlichen Zustand der Ruhe. Entspannungsübungen und Fantasiereisen sowie das Herausführen mit Musik lassen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle frei werden. Eigene Gefühle, Empfindungen und bedeutsame Ereignisse wahrnehmen lernen. Mit Hilfe von Dissoziationsübungen kann die eigene Persönlichkeit aus verschiedenen Blickwinkeln angesehen und diesen neuen Sichtweisen nachgespürt werden.

**Ziel:** Erleben, wie Ruhe und Gelassenheit als persönliche Ressource im alltäglichen Leben erfolgreich angewendet werden können.

### **Referenzen:**

Ganzheitliches Lehren und Trainieren, Helmut Felder, Wien,  
Interne Trainerausbildung am Wirtschaftsförderungsinstitut, Transaktionsanalyse,  
Österreichisches Trainingszentrum für Neurolinguistisches Programmieren, Wien