



INSTITUT FÜR RESONANTE INDIVIDUATION THUN

Zentrum für hypnosystemische Wiesen

Bodysongs und Körpermusik in therapeutischer Praxis

Nachdem das Bodysongseminar in diesem April regen Anklang gefunden hat, laden wir nocheinmal zu einem Wochenende am schönen Thuner See ein, um eine Kostprobe von therapeutischer Körpermusik in ihren vielfältigen Spielformen zu geben. Da wir vorhaben, unser 3-teiliges Curriculum «Körpermusik und Bodysongs in Musik- und Psychotherapie, Heilpädagogik, Palliative Care und Coaching» 2026 im Institut für resonante Individuation Thun anzubieten, könnte dieses Wochenende eine Möglichkeit des Schnupperns und ein Beitrag zur Entscheidungsfindung sein. Mehr Infos zum Schweizer Curriculum unter www.koerpermusik-heidelberg.de und mit der Zeit auch unter www.irithu.ch

Im Mittelpunkt des Novemberwochenendes stehen wieder die Bodysongs (Lieder in Verbindung mit Bodypercussion und anderen Bewegungsformen.

Singen in Verbindung mit Körpergesten und Bodypercussion – synchronisiert eine Gruppe, kann für Verbundenheit, Sicherheit und wechselseitiger Resonanz sorgen und kann damit einen guten Nährboden (State) für weitere therapeutische Prozessschritte bereiten. Dies ist der formgebende Aspekt der Bodysongs. Bodysongs können jedoch auch im Laufe eines musik (psycho)therapeutischen Prozesses entstehen z.B. indem innere Anteile (Beschwerden, Symptome, Anliegen, Gefühle) eines Klienten in Sprache, Bewegung und Musik und letztlich in dahinterliegende Bedürfnisse übersetzt werden. Den Prozess, des Kreierens eines für einen Klienten maßgeschneiderten Bodysongs bezeichnen wir als *musikalisches Embodiment*. Die Bodysongs, (Loops, rhythmisierte Kraftsätze, persönliche «Mantren» ect.) die hierbei entstehen, verankern neu gefundene Einsichten und Erlebensweisen. Damit werden sie häufig zu lebendigen und hilfreichen und leicht abrufbaren Alltagsbegleitern auf Schritt und Tritt und fördern das Erleben von Selbstwirksamkeit. Mehr und mehr wird gerade im Zusammenhang von Trauma, Angst und Depression die Bedeutung der Selbstregulation hervorgehoben. Ein selbstgeschöpfter Bodysong kann diesbezüglich ein wichtiger Beitrag sein. Als gezielte Interventionsformen können sie in der Selbst- und Coregulation als "State Veränderung", Antifreezing, Stabilisierung oder Reorientierung genutzt werden und Trauma ferne Netzwerke fördern. Wir werden nachvollziehbar und transparent aufzeigen, welche Schritte es braucht, um zu einem Loop/ Bodysong zu finden und wie wir dieses „verkörperte Lied“ auch nachhaltig verankern können, damit es uns über längere Zeit begleiten kann. Alle, die an Musik interessiert sind, sind willkommen unabhängig von musikalischen Vorerfahrungen.

Ort: CH – Thun im Soulspace Rampenstrasse 1

Organisation: Matthias C. Andenmatten www.irithu.ch

Zeit: Samstag, 1.11.25 10-13h und 15-18h, Sonntag, 2.11.25 10h-13h

Zielgruppe: MusiktherapeutInnen und musikkaffine Menschen aus den Bereichen Psychotherapie, Heil/Pädagogik, Palliative Care und Coaching

Kosten: 340 Franken und 290 für Frühbucher bis 15.9.25

Leitung: **Martina Baumann**, Dipl.Musiktherapeutin, approb.Kinder/Jugendlichenpsychotherapeutin, Hypnotherapeutin (MEG,HD), Familientherapie mit der Inneren Familie (IIFS, HD) Körpermusikerin (AKM,CH). www.koerpermusik-heidelberg.de

Anmeldung: <https://irithu.ch/Kontakt/-Anmeldung/>