

Tagesseminar Musiktherapie und Focusing mit Randi Coray



Die Methode des Focusing wurde von Eugene Gendlin entwickelt. Er geht davon aus, dass alles, was wir erlebt haben, im Körper gespeichert ist. Mit Focusing lernen wir unsere Körperbotschaften wahrzunehmen und offen sein, was sich im gegenwärtigen Moment zeigt. Unsere persönlichen Themen werden uns bewusster, wenn innere Bilder und Gefühle dazu aufsteigen und sich zu einem ganzheitlichen Körpergefühl verdichten.

Dieses aus den tiefen Schichten aufsteigende Körpergefühl bezeichnet Gendlin als „Felt sense“ (gefühlter Sinn). Die Frage, wie der wahrgenommene „Felt sense“ klingt, verbindet Focusing und Musiktherapie. Die Person nimmt sich Zeit, um wahrzunehmen wie es im Inneren tönt, und sucht ein Instrument, das den inneren Klang widerspiegelt. Im Vergleich des inneren Klangs und des Klangs des Instrumentes passiert ein subtiles Hinhören, bis das passende Instrument gefunden wird. Während des Spiels geht der Prozess weiter. Nach jedem Spiel gibt es Raum für ein Gespräch.

Diese Therapiemethode kennenlernen und vertiefen durch:

Selbsterfahrung,
Analyse und gemeinsame Reflexionen über das Erfahrene
Transfer der Methode in die musiktherapeutische Praxis
Schriftliche Unterlagen
Raum für die freie Musikimprovisation.

Daten: Samstag, 22. November

Zeit: 10.00 – 17.00

Kosten: Fr.170.- Reduktion auf Anfrage. Student*innen Fr. 150.-

Anmeldung per Mail: randi.coray@ggaweb.ch mit Name Adresse und Mobiltel.

Ort: Trittligasse 16. Annex, Zürich Oberdorf. 10 Min. Zum Laufen von Bahnhof Stadelhofen
Ca. 10 Min. mit Tram von HB.

Weitere Informationen <https://randi-coray.ch>



Randi Coray Musiktherapeutin SFMT in Freier Praxis. Lehrmusiktherapeutin
OdA ARTECURA, Zertifizierte Focusing-Trainerin.