



*BILDUNGS- UND  
EXERZITIENHAUS  
KLOSTER SALMÜNSTER*

Telefon: 06056-91931 0

Telefax: 06056-91931 39

# **Im Einklang mit Dir selbst**



Referentin:

Karoline Münzel, Bad Soden-Salmünster

**Freitag, 11. Februar 2022, 18.00 Uhr  
- Sonntag, 13. Februar 2022, 13.30 Uhr**

Kursnummer: 22 LS 01

*„Wer mit sich im Einklang ist,  
der kann auch um sich herum Harmonie schaffen“  
(Anselm Grün).*

Auf dem Weg zur inneren Harmonie gehen Sie mit auf Entdeckungsreise zu Ihren Stärken und Schwächen. Wir versuchen mit Hilfe der Musik diese Gegensätze zu erkennen und zueinander zu ordnen. Jeder Bereich hat seinen Raum, seinen eigenen Klang, akzeptiert man dies, so entsteht Harmonie.

Wir gehen zusammen auf Klangreise (mit der Körper-Tambura), werden zusammen singen, tanzen und malen, Musik hören, Texte hören und Zeit haben, in uns zu lauschen, um unsere persönlichen Klänge wahr zu nehmen. Kreativität, Selbstbewusstsein und die eigene Wertschätzung werden dadurch gestärkt.

**Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

Sie sind herzlich eingeladen

## **Programm**

### **Freitag, 11. Februar 2022**

- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Begrüßung, kreative Vorstellungsrunde,
- 20.30 Uhr Abendsegen

### **Samstag, 12. Februar 2022**

- 8.00 Uhr Morgenimpuls
- 8.15 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und  
des Hörens/Horchens (z.T. draußen im Garten)
- 12.15 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee – Tee
- 15.00 Uhr Auf den Spuren unserer Kreativität
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.15 Uhr Auf den Spuren unserer Kreativität, Teil 2
- 20.00 Uhr „Lass Deinen ganzen Körper mitklingen“  
- Tönen lassen zur Klangmeditation als
- 21.00 Uhr Entspannung zur Nacht.

### **Sonntag, 13. Februar 2022**

- 8.00 Uhr Morgenimpuls
- 8.15 Uhr Frühstück
- 9.15 Uhr Im Einklang mit dir selbst  
Welche Stärken habe ich entdeckt?
- 10.30 Uhr Einladung zur Mitfeier der Hl. Messe in der  
Pfarrkirche St. Peter und Paul
- 11.45 Uhr Abschlussrunde

12.15 Uhr Mittagessen

**Referentin**

**Karoline Münzel**

Studium der Literatur-, Medien und Musikwissenschaften, Musik- und Klangtherapeutin, kirchenmusikalische Ausbildung, Dozentin für Erwachsenenbildung  
([www.muenzel-klangwelten.de](http://www.muenzel-klangwelten.de))



**Teilnehmerbeitrag:**

140,00 €

Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche und WC, vier Mahlzeiten am Tag, Kursgebühr

**Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:**

Bequeme Kleidung; Isomatte, kleines Kissen, eine Decke, Zeichenblock und Buntstifte.

**Ihre Anmeldung**

richten Sie bitte bis zum 03.02.2022 an das

**Bildungshaus- und Exerzitienhaus**

**Kloster Salmünster**

Franziskanergasse 2

63628 Bad Soden Salmünster

Tel.: 06056-919310

Internet: [www.bildungshaus-salmuenster.de](http://www.bildungshaus-salmuenster.de)