

*BILDUNGS- UND  
EXERZITIENHAUS  
KLOSTER SALMÜNSTER*

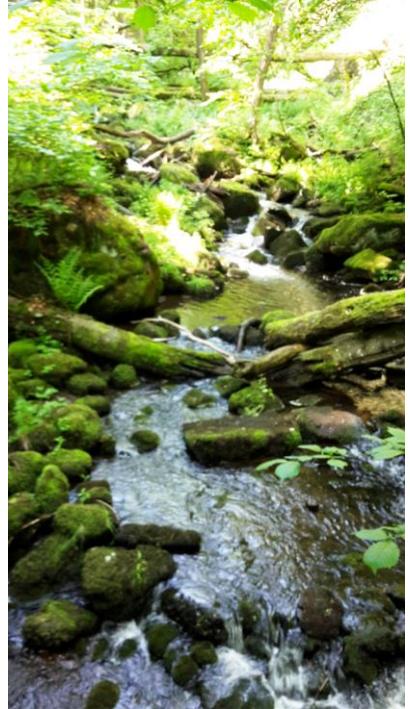
Telefon: 06056-919310

Telefax: 06056-6649

**Innehalten,  
Ausruhen,  
Kraft schöpfen  
- mit Hilfe von  
Musik**

Referentin:

Karoline Münzel,  
Bad Soden-Salmünster



**Freitag,  
08. November 2024, 18.00 Uhr  
- Sonntag,  
10. November 2024, 13.30 Uhr**

Sehr geehrte Damen und Herren,

dieses Seminar möchte Ihnen helfen, das Karussell des Alltags anzuhalten, wieder einmal durchzuatmen, zu träumen und Ihre „Batterien“ aufzuladen.

- zusammen hören wir Musik und passende Texte
- begeben wir uns auf Klangreisen mit Hilfe von Musikimprovisationen
- Körperentspannungsübungen
- Atemübungen
- Klangbespielung mit der Körpertambura verbunden mit Traumgeschichten
- wir erstellen Ihr persönliches „Ruhebild“, packen es in eine imaginäre „Schatzkiste“, die Sie dann mit nach Hause nehmen können und immer dann, wenn es mal wieder zu stressig wird, öffnen können.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Karoline Münzel (Referentin)

Burkard Kohn

Leiter des Bildungs-  
und Exerzitienhauses

## Programm

### Freitag, 08. November

- 18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Kreative Vorstellungsrunde  
Meditative Musik und Texte zur Nacht  
20.30 Uhr Abendgebet

### Samstag, 09. November

- 08.00 Uhr Morgenimpuls  
08.30 Uhr Frühstück  
09.30 Uhr **Die Kraft des Atems und der Stimme**  
Körperwahrnehmung, Atem- und Stimmübungen  
(Elemente aus PMR, Autogenem Training, Tai Chi,  
Vocal-Improvisation, Tönen lassen)  
12.15 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Kaffee – Tee  
15.00 Uhr **Klangfarbe trifft Farbtöne**  
16.30 Uhr **Mein persönliches Ruhebild**  
und dessen klangliche Umsetzung zur Verankerung  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Fortsetzung **Mein persönliches Ruhebild**  
20.00 Uhr Klangreise mit der Körpertambura  
anschließend Abendsegen

### Sonntag, 10. November

- 08.00 Uhr Morgenimpuls  
08.30 Uhr Frühstück  
09.30 Uhr Die heilsame Kraft des Singens mit leichten  
Bewegungsabläufen  
10.30 Uhr Gelegenheit zum Besuch 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

([www.muenzel-klangwelten.de](http://www.muenzel-klangwelten.de))



## **Teilnehmerbeitrag:**

180,00 €

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,

## **Ihre Anmeldung**

richten Sie bitte bis zum 25.10.2024 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)