

TERMINE & PREISE

Offener, kostenloser

Schnuppertermin

Mittwoch, 15.07.2020 um 18:00 Uhr

Dieses Programm findet immer **Mittwochs in der Zeit von 18:00 bis 20:00 Uhr** statt und ist in Blöcken à 6 Wochen zum Preis von **249,00 €** buchbar.

Terminblock Herbst 2020

Mi., 26.08. / 02.09. / 16.09. / 23.09. / 30.09. / 28.10.2020

Terminblock Winter 2020

Mi., 04.11. / 11.11. / 18.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.2020

TEAM & KONTAKT



Martin Kleemann

(Leiter Seminarentwicklung)
Komponist, Musiker, Dozent



Björn Kenneweg

(Therapeutische Seminarleitung)
Ärztlicher Psychotherapeut,
Gruppenleiter, Dozent

Seminarort

PRAXIS BJÖRN KENNEWEG

Facharzt für Psychosomatische Medizin & Psychotherapie
Stephanusstr. 2 * 30449 Hannover

Fragen und Anmeldungen

Tel.: 0511 / 87948861
info@lebensnote.de
www.lebensnote.de

Lebensnote

GITARRE & KOMPOSITION

Neue Termine
Herbst/Winter 2020

Austausch
Achtsamkeit
Ausdruck
Lernen

Kreative Auszeit

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“.

Victor Hugo

DAS SEMINAR

Oft wird das Leben als belastend empfunden. Hoher Erwartungsdruck im Job und im Privaten, soziale Entfremdung, die digitale Überflutung mit oft unwichtigen Informationen und Kurzlebigkeit bestimmen unsere Zeit. Wenig ist greifbar, noch weniger bleibt ...

Unser Seminarprogramm „**Gitarre & Komposition**“ soll motivieren, diesem zermürenden Kreislauf zu entfliehen, eigene nachhaltige Freiräume der Entspannung und Kreativität zu öffnen und ohne Erfolgs- und Leistungsdruck etwas Bleibendes zu schaffen.

AUSSICHTEN

- Förderung der Selbstfürsorge
- Stärkung der Eigenwahrnehmung
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Burnout Prophylaxe

UNSER AUFBAU

Das Seminarprogramm besteht aus drei Teilen: einer therapeutisch geleiteten Gruppensitzung, dem Gitarrenunterricht sowie einer Abschlussitzung. Es ergibt sich insgesamt eine Seminarzeit von **2 Stunden**.

GITARRE & KOMPOSITION

Eingerahmt in die therapeutischen Gruppensitzungen eignet sich die Gitarre ganz hervorragend als Medium für den musikalischen Ausdruck und den schnellen Einstieg in die Welt der Musik.

Um die ersten Schritte so leicht wie möglich zu gestalten findet unser Gitarrenunterricht ohne Noten und nur mit einem Mindestmaß an musikalischer Theorie statt. Im Verlauf der Übungen lernt der Teilnehmer den Aufbau des Instruments und seine Funktionsweise kennen und bekommt die wichtigsten Akkorde, Anschlag- und Zupftechniken gezeigt. Somit wird man auch ohne Vorkenntnisse schon nach wenigen Stunden in der Lage sein, die ersten bekannten Stücke akustisch und auch gerne gesanglich zu begleiten oder sich an die ersten eigenen Kompositionen zu wagen.

INHALT DES GITARRENUNTERRICHTS

- Gitarrenunterricht für Anfänger
- Moderne Lieder und individuelle Wünsche
- Akkord- & Fingerübungen
- Rhythmusübungen
- Grundlagen der Komposition
- Ohne Noten!

GEFÖRDERT WERDEN SOLL

- Spaß und Motivation zu musikalisch-kreativem Ausdruck
- Aktive Beschäftigung mit einem Musikinstrument
- Zentrierung, Vorstellungskraft & Ideenreichtum

Therapeutische Gruppensitzung

**45
Minuten**

- Inhalte des Tages
- Gruppengespräch
- Achtsamkeitsübungen

Gitarrenunterricht in Kleingruppen

**60
Minuten**

- Theoretische Grundlagen
- Praktische Übungen
- Musikalische Umsetzung

Therapeutische Gruppensitzung

**15
Minuten**

- Nachbesprechung
- Ausblick
- Achtsamkeitsübung