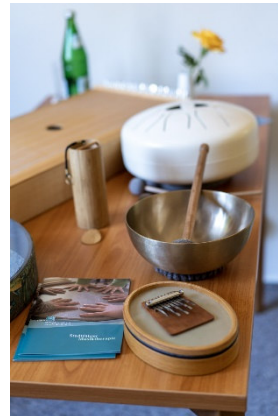




# Musiktherapeutischer Workshop:

## Aktive und rezeptive Entspannung mit Musik und Klang



In diesem Workshop wollen wir lernen uns kleine Auszeiten vom Alltag zu gönnen und unsere Reserven aufzufüllen. Frau Julia Rettig (Dipl. Musiktherapeutin und Vorsitzende von BIM – Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.) arbeitet zunächst mit Ihnen an der Atmung und Körperwahrnehmung mit kleinen Übungen, um dann eine angeleitete Monochord-Entspannung genießen zu können. Auch im aktiven Musik-Spiel mit voraussetzungsfrei spielbaren Instrumenten zu gemeinsamer Imagination können Sie den Kopf frei bekommen und Kraft tanken. Insbesondere bei neurologischen Erkrankungen, wie der Multiplen Sklerose, spielen therapeutische Angebote im Bereich der Stressbewältigung und der Entspannung eine große Rolle und können zu einer guten Bewältigung beitragen.

**Termin:** Samstag, 14.05.2022 von 10.00-12.30 Uhr

**Ort:** DMSG Landesverband Bremen e.V., Brucknerstr.13, 28359 Bremen

**Leitung:** Frau Julia Rettig, Dipl. Musiktherapeutin (DMtG)

**Kosten:** 8 € Mitglieder  
15 € Nichtmitglieder

**Anmeldungen** bis zum 28.04.2022



---

**DMSG Landesverband Bremen e.V.**  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
Tel.: 0421 – 32 66 19  
Dmsg-bremen@dmsg.de

 **dmsg** ■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband  
Bremen e.V.