



LV NRW der Angehörigen pK \* Gasselstiege 13 \* 48159 Münster

Gasselstiege 13  
(Gesundheitshaus, Raum 301)  
**48159 Münster**  
fon: 02 51 – 5 20 95 22  
fax: 02 51 – 5 20 95 23  
lv-nrw-apk@t-online.de

Sparkasse Münsterland-Ost  
IBAN: DE64 4005 0150  
0006 0096 09  
BIC: WELADED1MST

Münster, den 07.11.2023

## **Workshop des Landesverbandes NRW ApK am 24./25. Februar 2024**

„**Atmen – Singen – Trommeln**“ im Hotel Silvio Gesell in Wuppertal, mit Thomas Bräutigam, Ergotherapeut, Musikpädagoge und Musiktherapeut und Hajo Oetmann, Dipl.-Pädagoge, Bildungsreferent und Coach

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte,

Trommeln ist eine hoch effiziente Therapie gegen Angst, Nervosität, Stress und viele andere körperliche, psychische und psychosomatische Beschwerdebilder. Es kann ein wunderbar einfacher Weg zum eigenen heilsamen Rhythmus sein und bringt im Menschen etwas zum Klingen, das durchaus als Neuorientierung empfunden werden kann. Es hilft der Bewusstwerdung und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Insbesondere bei Personen, die mit einem psychisch kranken Menschen zusammenleben, ist die Anspannung meist sehr hoch. Die Wirkung vom Trommeln ist wohltuend für Körper, Geist und Seele, weil es synchronisierend und erdend wirkt. So können auch Energieblockaden und negative Denkmuster aufgelöst werden. Entspannung und Harmonisierung kann entstehen.

Die Inhalte des Workshops:

- Heranführung an die Instrumente - Stimme als Instrument, Ermutigung, Hören und Wahrnehmen
- Gemeinsames Trommeln, im Körper festgesetzte Gefühle sich selbst und dem psychisch Kranken gegenüber dürfen gesehen und ‚bespielt‘ werden
- Atmen und Meditieren - Achtsamkeit / Aufmerksamkeit
- Body-Percussion, Erdung, Entspannung, Gemeinschaft, Verbindung, Neugierde, Neuanfang

Der Workshop besteht aus kurzen theoretischen Inputs, aktivierenden Elementen und einem hohen Praxisanteil. Trommelkenntnisse sind nicht notwendig; lediglich trommelbereite Hände und Ohren! ☺  
Eine Anmeldung muss bis zum 10.12.2023 in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Formular anbei.

**Achtung: Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl von maximal 20 Personen ist eine Anmeldung erst nach Bestätigung des Landesverbands gültig. Bitte beachten: Es kann sehr laut werden!**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

Wiebke Schubert / Vorsitzende

---

Landesverband Nordrhein-Westfalen  
der Angehörigen psychisch Kranker e.V.  
Gasselstiege 13  
48159 Münster

**Verbindliche Workshop / Seminaranmeldung**

**Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop „Atmen – Singen – Trommeln“ an, der vom 24. bis 25. Februar 2024 in der Tagungsstätte Silvio Gesell in Wuppertal, Schanzenweg 86, 42111 Wuppertal, stattfindet. Zeiten: Sa von 10.00 – 18.00 Uhr / So von 9.30 – ca. 15.30 Uhr.**

**Eine Anmeldung ist nur für Mitglieder möglich.**

Der Teilnehmerbeitrag für Mitglieder des Landesverbandes beträgt € 50.

Bitte fotografieren oder kopieren Sie diesen Zettel für sich bevor Sie ihn absenden, damit Sie die Adresse und die Seminarzeiten vorliegen haben.

Den Beitrag werde ich spätestens bis zum **01. Februar 2024** auf das Konto (Sparkasse Münsterland-Ost IBAN:DE64 4005 0150 0006 0096 09) des Landesverbandes überweisen.

Ich erteile hiermit dem Landesverband eine Einzugsermächtigung per Sepa Lastschrift in erforderlicher Höhe.

Mir ist bekannt, dass keine Rückerstattung erfolgt, wenn ich meine Seminarteilnahme **nach dem 24. Januar 2024** absage.

Meine Kontaktdaten lauten wie folgt:

Name:

Adresse:

IBAN:

E-Mail-Adresse:

Telefon Nr.:

LV Mitglied:            Ja            Nein

**Ihre Anmeldung ist erst gültig, wenn Sie eine entsprechende Bestätigung von uns erhalten.**

Ort: ....., den..... (Unterschrift) \_\_\_\_\_