

Fortbildung

24.09.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Musik im Glückskeks-Format

Entdecken Sie die wunderbaren Schätze der Musik für Ihr Leben

Einführende Überlegungen

„Musik reinigt die Seele vom Staub des Alltags.“ (Berthold Auerbach)

Denn Musik ist weit mehr als die leicht verfügbare Hintergrundbeschallung des Alltags. Richtig eingesetzt und bewusst dosiert, trägt sie wesentlich zum eigenen Wohlbefinden bei.

Gesundheitsforscher wissen heute, dass Klänge und Melodien dem Körper wie ein Medikament helfen und sich positiv auf Emotionen, Psyche und Körper auswirken.

Dieser heilenden Kraft der Musik spüren wir an diesem Seminartag bewusst nach und wollen sie für uns nutzbar machen.

Denn gerade für Menschen, die sich von Berufs wegen stark für andere einsetzen, ihre Mitmenschen unterstützen und viel geben, ist es unerlässlich, selbst Freude, Kraft und innere Ausgeglichenheit zu tanken und zu bewahren.

Die Engelsszene aus der Oper 'Hänsel & Gretel' von Engelbert Humperdinck soll sie dazu inspirieren, sich immer eine gute Portion Gelassenheit, Leichtigkeit und innere Zuversicht zu bewahren.

Ziele

Sie erleben Musik als wohltuendes Element für Ihre Selbstfürsorge bzw. zu ihrer Selbstwichtigkeit und tragen mit diesen Erkenntnissen und neuen Erfahrungen zu mehr Lebensqualität in ihrer Einrichtung bei.

Inhalte

In den theoretischen Teilen gehen sie unter anderem folgenden, spannenden Fragen nach:

Mit welcher Musik können sie Lichtmomente kreieren und unerschöpfliche Kraftquellen erschließen?

Wie lassen sich Krisen und negative Gefühle mit Musik leichter durchleben und aushalten?

Wie können sie sich selbst am besten mit Musik belohnen?

Welche Musik sollten sie zu bestimmten Zeiten bewusst meiden, um mögliche Nebenwirkungen der Musik zu verhindern?

Sie beginnen, eine persönliche Schatzkiste mit Musik für alle Lebenslagen zusammenzustellen.

Und sie erleben eine musikalische Meditation, entspannen mit Musik und betreten den Raum des heilsamen Singens.

Methoden/Medien

Die Dozentin orientiert sich an den Prinzipien der Erwachsenenbildung. Ausgewählte

Methoden und Sozialformen sind Austausch/Diskussion im Plenum, Kleingruppenarbeit und praktische Selbsterfahrung.

Anmeldebedingungen

Christina Siebert

Zielgruppe:

Pflegende aus Einrichtungen der (teil-)stationären und ambulanten Altenhilfe sowie aus Krankenhäusern, Mitarbeiter/innen der sozialen Betreuung, zusätzliche Betreuungskräfte gem. §53b SGB XI, Interessierte

Termin:

24.09.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:

204,00 €

Für katholische Einrichtungen 196,00 €

(o.g. Preise inkl. Seminarunterlagen und Teilverpflegung)

Ansprechpartner:

Klaus Thomayer (k.thomayer@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 22)

Stefan Zitzl (s.zitzl@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 34)

Veranstaltungsnummer:

F 118-25