

Wochenendkurs

Resonanz mit meinem Kind im Bauch. Musik und Klänge, Raum für uns zwei.

Der Hörsinn ist der erste Sinn, der sich ab ca der 18. Woche ausprägt. Wie ihr dies schon in der Schwangerschaft nutzen könnt, damit wollen wir uns ein ganzes Wochenende lang gemeinsam beschäftigen:

- Welche Interaktion ist schon vor der Geburt mit meinem Kind möglich?
- Wie kann ich Musik und Klänge nutzen, um feinfühlig mit meinem heranwachsenden Kind und mit mir selbst zu sein?
- Wie kann ich dies auch für unseren späteren Kontakt nutzen und in Resonanz gehen?

Du brauchst für den Kurs keinerlei musikalische Vorerfahrungen, Inhalte: Achtsamkeitsübungen mit Musik / Übungen mit ganz leicht spielbaren Instrumenten, die dich unterstützen mit deinem Kind im Bauch in Resonanz zu gehen / kreieren eines kleinen Musikstückes zu deinem eigenen Herzschlag (oder dem des Kindes) / Tiefenentspannung mit Musik(Hören) /Austausch des Erlebten.

Samstag, 27.9.2025 von 10:00 – 16:00

Sonntag, 28.9. 2025 von 10:00 – 14:00

Kaffeepausen und eine 1-stündige Mittagspause am Samstag sind eingeplant – Verpflegung selbstständig. Falls Ihr den Herzschlag Eures Kindes (beispielsweise bei einer Untersuchung) aufnehmen könnt, bringt die Aufnahme gern mit/ Handy reicht)

Ort:

Familienforum Köln (Agnesviertel)

Weißenburgstraße 14

Für wen:

Teilnehmer*innen: 7-15 werdende Mamas ab der 18.

Schwangerschaftswoche. Gerne auch mit Partner*in

Anmeldung unter

<https://programm.familienbildung-koeln.de>



Referentin:



Sabine Pranz

Musiktherapeutin (DMTG)

Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

Dipl. Heilpädagogin

Heilpraktikerin Psychotherapie (HP)

praxis@sabinepranz.de

www.sabinepranz.de

