

Kurstage für Kurs 261301061 (Achtsamkeitsklangkonzert – Klang der Stille, Raum für Begegnung)

Dieses besondere Konzert verbindet Live-Musik, Stille, wissenschaftlich fundierte Achtsamkeit und sinnliche Wahrnehmung zu einer tiefen, entspannenden Erfahrung. Sanfte Klänge von Gitarre, Hang, Klangschalen und Stimme schaffen einen Raum, in dem Musik nicht nur gehört, sondern mit dem ganzen Körper gespürt werden kann.

Ein kurzer Impulsvortrag eröffnet den Abend:
Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien (z. B. Davidson & Kabat-Zinn 2003; Warth, M., Puth, M.-T., & Kessler, J. (2020); Bolzenkötter, T., Reininghaus, U., & Wichers, M. (2025)) wird vorgestellt, wie bereits kurze Mikro-Interventionen – etwa bewusste Atempausen, achtsame Körperwahrnehmung oder 1-Minuten-Übungen – nachweislich Stress reduzieren, die Emotionsregulation verbessern und das Wohlbefinden steigern können. Diese kleinen, alltagstauglichen Achtsamkeitstechniken werden im Anschluss praktisch erlebt und in das musikalische Programm eingebettet.

Begleitende Achtsamkeitsimpulse, leichte Bewegungen und kurze Wahrnehmungsübungen vertiefen das Erleben und laden dazu ein, innerlich zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Zwischen meditativen Klangwelten, Momenten der Stille und improvisierten Sequenzen entsteht ein Erfahrungsraum, der gleichzeitig beruhigend und inspirierend wirkt. Das Konzert endet mit einem sanften Nachklang und – auf Wunsch – einem kurzen Austausch in kleinen Gruppen.

Zielgruppe:
Für Menschen, die Entspannung suchen, Achtsamkeit und Musik auf neue Weise erleben möchten oder sich eine inspirierende Auszeit vom Alltag gönnen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vortragende:
Iris Teicher, M.A. – Expertin für Resilienz, Achtsamkeit und systemische Beratung
Thomas Starnitz – Klangkünstler und Musiker mit Schwerpunkt Hangmusik

Datum	Uhrzeit	Ort
18.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 102 Saal
18.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 102 Saal