



Projekt

Fachleute zeigen, wie es geht

Ein musikalischer Ausflug mit Eva Blanco und internationalen Instrumenten

Eva Blanco spielt mit den Teilnehmern das Hang/Handpan und weitere Instrumente:

Eva Blanco:

«Klänge werden nicht nur auditiv, sondern auch kinästhetisch bzw. taktil wahrgenommen. Die Schwingungen die ins Gewebe eindringen, können sich durch den hohen Wasseranteil im menschlichen Körper bis in die Knochen fortsetzen.

Hier können gesunde Zellen durch die positiven Schwingungen gestärkt und kranke Zellen zum Schrumpfen gebracht werden. Darüber hinaus zieht die entspannende Komponente der Klänge eine Reihe positiver Effekte nach sich: Sich-Einlassen, Sich-Fallenlassen, sich Entspannen, Physisch (Körperlich) wie auch Psychisch (Gehirn), das vom Beta Rhythmus Wachbewusstsein bis zum Delta Rhythmus = tiefste Meditation gehen kann.

Klänge können harmonisieren - heilsam sein - auch anregend – so wie auch disharmonisch und belastend wirken.

Therapeutisch zu arbeiten mit welcher Therapieform auch immer, bedeutet nach meinem Verständnis, dem Körper im ganzheitlichen Sinne ein Angebot zu machen, auf das er mit Selbstregulierungskräften reagieren kann.»

Auszug aus der Webseite von Eva Blanco: www.creativa.ch, 076 402 59 10

Dauer der Session: 1 – 1.5h

Termine in unseren Aktiv Treffs

Aktiv Treff am Mittag in Oerlikon (Donnerstag, 10.00 – 13.00 im GZ Oerlikon):

Adresse: Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

Leiterin: Milena H.

Termine: 05. April und 17. Mai, 10.00h

Aktiv Treff am Dienstag (13.00 – 16.00 im Gemeinschaftszentrum Schindlergut):

Adresse: Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

Leiterin: Yvonne S.

Termin: 03. April, 15.00h

Aktiv Treff am Freitag (13.00 – 16.00 im Gemeinschaftszentrum Schindlergut):

Adresse: Kronenstr. 12, 8006 Zürich

Leiterin: Yvonne S.

Termin: 20. April, 13.00h

Aktiv Treff am Montag in Winterthur (13.45 – 16.45 im Kongresshaus)

Adresse: Liebestrasse 3, 8400 Winterthur

Leiterin: Sandhya L.

Termin: 09. April, 15.00h

Eva Blanco brachte nicht ganz alltägliche Instrumente aus aller Welt mit, die sehr überraschende Klänge von sich geben. Darunter befinden sich beispielsweise das Handpan aus Bern, die Klangschale aus Tibet, der Regenmacher aus Chile und das Kalimba aus Afrika.

Nachdem das internationale Equipment vorgestellt bzw. vorgespielt wurde, durfte die Aktiv Treff Gruppe selbst Hand anlegen. Zunächst zaghaft, doch dann mit freudiger Neugier, wurden den Instrumenten ihre Töne entlockt – mal laut, mal leise, mal harmonisch, mal nicht so harmonisch.

Neben der Musik an sich ging es bei dem Projekt um den Umgang mit etwas Neuem. Wenn sich Betroffene darauf einlassen, kann das Selbstvertrauen gestärkt werden und sie können mit neue Situationen im Alltag besser umgehen.

Eva Blanco: www.creativa.ch

Instrumente und ihre Namen

- Pfanne = Handpan / (Original aus Bern Hang)
- Kleines rundes Trummeli = Kalimba (Afrika)
- Hängend rundes feine Stäbchen drin = Mark Tree oder Chimes
- Lange Rohr = Regenmacher (Chile)
- Blaue wo mitHhämmerchen «geschlagen» wurde = Vibratone
- Runde goldene Schale = Klangschale (Tibet)

Eva Blanco erklärt und zeigt jedem Teilnehmer vor, wie das Musikinstrument funktioniert und wie man es benutzt.





Kalimba aus
Afrika.



Handpan aus Bern

Regenmacher
aus Chile



Klangschale aus Tibet



Mark Tree oder auch genannt
«Chimes»



Vibratone





Den Teilnehmern macht es sichtlich Spass sich auf den Musikinstrumenten auszutoben.









Ein ganz herzliches Dankeschön an

- ☉ Frau Eva Blanco für ihre interessanten Erklärungen
- ☉ alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aktiv Treffs für ihr Interesse, ihre Neugierde, ihre Offenheit, ihren Mut für Neues, ihre Beharrlichkeit
- ☉ alle Helferinnen in den Aktiv Treffs
- ☉ alle Leiterinnen der Aktiv Treffs
- ☉ alle Fotografinnen
- ☉ die Stiftungen, die das Projekt «Fachleute zeigen, wie es geht» finanziell unterstützen und diese Besuche ermöglichten

DANKE!