

Kooperationen

Externe Angebote in der Soundoase:

Authentic Movement, (Naad) Yoga, MBSR ...

20.9. **Yin-Yoga trifft Klang**

mit Simone Keller & Arnd Dumont (15 - 17 Uhr)

Unsere Angebote regional auch bei: YogoLoft, Musikbibliothek, Impuls e.V., sanctclara u.a.

Konzerte (auf Spendenbasis, ab 19 Uhr)

28. März **Duo VogelFrei** - Klanglandschaften

25. April **Mantra-Konzert** mit Tom & Michael

26. Juni **Petra Eisend Solo** Hang u.a. Handpans

19. September **Thomas Tiefenbacher Solo**

17. Oktober **GitarrenDuo** „seinefrauhrmann“

14. November **Klangkonzert** mit Arnd & Jürgen

12. Dezember **Klang-Trio** mit Jörg, Ralph, Arnd

Weitere Termine im folgenden Link:

KALENDARISCHE ÜBERSICHT

& mehr Infos: soundoase-ma.de/termine

Anmeldung

ist - außer beim offenen Singen - bei allen Angeboten **erforderlich** und auch kurzfristig möglich.

Preisgestaltung

Eine „Erlebnis-Einheit“ (1 EE) entspricht 2 Stunden und kostet 20 - 35 € nach freier Selbsteinschätzung. Mit Frühbucherrabatt, Paketpreis, 10er-Karte, Energieausgleich o.a. wird es günstiger!

Detailliertere Infos auf: soundoase-ma.de/preise

Ulrike Gutzeit

Erfahrene KörperMusikerin, kreative Leib- & Musiktherapeutin, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilPrG) u.v.m.



Vielfältige Angebote, z.B.

- Spielräume für Stimme ~ Körper ~ Musik
- Kreative Leib- & (Lehr-) Musiktherapie dmtg
- Individuell Abgestimmtes für besondere Anlässe

Mehr Infos & Kontakt: gutzeit4you.de

0176 - 990 44 535 | sound@gutzeit4you.de

Arnd Dumont

Klangtherapeut, Musiker, Künstler, Integrationshelfer, Betreuer von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen mit Autismus u.a. Besonderheiten



Vielfältige Angebote, z.B.

- Kurse & Events mit Rhythmus & Klang
- Entwicklungsförderung mit Musik & Klang
- Klangmassagen & -anwendungen (Peter Hess)

Mehr Infos & Kontakt: klangfarben4you.de

01520 - 177 81 57 | sound@klangfarben4you.de

Mit der SoundOase verwirklichen wir unseren Traum von einem Raum, der unterschiedlichste Menschen einlädt zum sich wohlfühlen, einzigartig & verbunden erleben, Kraft schöpfen, kreativ sein ...

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!



Räumlichkeiten

Schöner Raum mit Teppich, Fussbodenheizung, einer Fülle an Musikinstrumenten u.v.m.

Voll ausgestattete, grosse Küche und Bad



Adresse

Lameystraße 8, 68165 Mannheim (Hinterhof)
bahnhofsnahe, zwischen Wasserturm & Nationaltheater

Weitere Infos & Kontakt:

Tel: 0621 - 85 82 24

E-Mail: post@soundoase-ma.de

Website: soundoase-ma.de



Jahresprogramm 2020



~ Raum für Leib & Seele

mit Stimme, Rhythmus, Klang ...

MANNHEIM

REGELMÄßIGE Angebote

OFFEN & 2 x monatlich am Dienstag

1 Trommel-Kreis

Verbunden im Kreis, getragen vom Rhythmus. Eigenes, Lebensfreude u.v.m. ausdrücken ...
(1. & 3. Dienstag im Monat, 18.30 - 20.30 Uhr, 1 EE)

2 Klang-Insel

Loslassen & regenerieren, in Klängen baden, Wünsche einbringen, sich wohlfühlen ...
(2. & 4. Dienstag im Monat, 18.30 - 20.30 Uhr, 1 EE)

Fortlaufend & 14-tägig am Donnerstag

1 Spielräume für Stimme & Körper

Sich in eine vertraut werdende Gruppe einbringen & von ihr begleiten lassen. (18 - 20 Uhr)

2 Spielraum Klang ~ Rhythmus ~ Musik

Musikinstrumente intuitiv spielen - ohne Noten, mit Spielregeln & Themen. (18.30 - 20.30 Uhr)

1 x monatlich am Mittwoch (19.30 - 21 Uhr)

SingKreis - OFFEN für jede*n mit Lust auf leichte Lieder, Kanons, Mantras & Chants aus aller Welt.
3.6. / 7.1.7. / 12.8. / 9.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12.20 (¾ EE)

Fortlaufend & 14-tägig am Mittwo

Transfer-Gruppe (18.30 - 21 Uhr)

Klinik-Nachsorge: hypnosystemisch & musikpsychotherapeutisch mit Florian Pommerien-Becht & Ulrike Gutzeit.



OFFENE Angebote mit Ulrike

► Jahresgruppe Stimme ~ Körper ~ Musik

Den eigenen Weg durchs Jahr zusammen mit anderen gehen, die Stimme weiterentwickeln, sich Gutes tun!
29.3., 12.7., 18.10., 6.12.20 (11 - 17 h, 12 EE)

► Offenes Circle Singing

Aus dem Moment heraus unsere ganz eigene Musik entstehen lassen. Eigenes im Gemeinsamen leben ...
26.4. / 28.6. / 26.7. / 30.8. / 27.9. / 25.10.20
(15 - 16.30 Uhr, ¾ EE)

► Offenes Singen mit Come-Together-Songs

Einfache Lieder aus aller Welt - auch zum zuhören.
8.5. | 31.7. | 28.8. | 30.10.20 (19 - 20.30 Uhr, ¾ EE)

► Berimbau-Wochenende

Den eigenen Musikbogen selber bauen & spielen.
12. - 13.9.20 (14 - 18 und 10 - 16 Uhr, 5 EE)

► Köstlichkeiten für Stimme & Körper

Impulse zur Selbstfürsorge - ganz einfach, sehr wirkungsvoll, organisch & gesundheitserregend.
5.12.20 (13 - 17 Uhr, 2 EE)

► „Quellness“ - Retreat für Genüßliches &

Achtsames mit Stimme, Klang, Leib & Seele ...
1. - 3. Januar 21 (18 - 21, 11 - 18 und 10 - 15 Uhr, 8 EE)

🎵 Und an anderen Orten ...

11. - 15.5. Hückeswagen - Spielräume am See (BU)
18. - 19.7. Konstanz - Playshop Stimme ~ Körper ~ Musik
9. - 11.10. Kassel - Wochenende «Authentic Voicing»
7. - 8.11. Berlin - Stimme, Rhythmus & Improvisation

OFFENE Angebote mit uns 2



► Tag der offenen Tür am 1. März, 14 - 19 Uhr

► Frei Raum Impro (FRI)

Freiraum für ein lebendiges Wechselspiel mit Musik & Bewegung (17.30 - 19.30 Uhr, je 1 EE)
26.4. / 28.6. / 26.7. / 30.8. / 27.9. / 25.10.20

► RhythMix

Zusammen oder abwechselnd leiten wir diesen Spiel- & Entwicklungsraum für Rhythmisches.
3.5. / 7.6. / 5.7. / 4.10. / 1.11.20 (16 - 18 Uhr, je 1 EE)

► Wintersonnenwend-Feier - Jahresrückblick & Vorbereitung auf das Neue .. 20.12. (15 - 20 Uhr)

► Silvester in der SoundOase (21 - 1 Uhr, 2 EE)

Alle Termine der OFFENEN Angebote können einzeln wahrgenommen werden! Kontinuität macht andererseits noch mehr Freude & Sinn ;)

Fortlaufende Gruppen: Bis 3 Kennenlern-Abende

OFFENE Angebote mit Arnd

► Trommeltag für Männer

Den ureigenen Kontakt zum unmittelbaren Ausdruck finden - einander unterstützen.
(4.4.20, 11 - 17 Uhr, 3 EE)

► Einführung in die Klangmassage

Selbsterfahrung, konkrete Anwendung und Nutzung für zu Hause ... (10.5.20, 11-17 Uhr, 3 EE)

► Gong-Puja

mit Arnd Dumont und anderen
Eine heilsame Nacht des Klangs in wohliger Atmosphäre. Ein unvergleichlich-unvergessliches Klang-Event. (6.6. - 7.6.20, 21 - 7 Uhr, 5 EE)

► Klang im Alltag

Lebensqualität & Selbstfürsorge durch einfache Klangmethoden für zwischendurch ...
(27.6.20, 11 - 17 Uhr, 3 EE)

► Instrumentenbau: Rahmentrommel

Die eigene Rahmentrommel selber bauen & spielen. 11. - 12.9.20 (14 - 21 und 10 - 13 Uhr, 5 EE)

► Einführungskurs Gong

Große Gongs & ihre Handhabung kennenlernen.
(7.11.20, 11 - 17 Uhr, 3 EE)

