3 Minuten

Sich und anderen Gehör schenken

Hintergründe

Meine Intention: Die 3 Minuten Treffen dienen der Erfahrung einer offenherzigen Hör- und Klangkultur. Meine Intention ist es, einen Raum zu öffnen, in dem GehörtWerden zur WohlTat und Kommunikation um die klangliche Dimension erweitert wird. Gemeinsam erfahren wir die Kraft des Hörens und Gehört-Werdens und wählen KlangUmarmungen statt RatSchläge.

Worauf ich achte: Während das Teilen von aktuellen Gestimmtheiten, Sorgen, Bedürfnissen, Ärgernissen oder Erkenntnissen willkommen ist, können Erzählungen über vergangene, insbesondere traumatisierende Ereignisse nicht in den Focus genommen werden.

Dies geschieht konkret, wenn du dich für „3-Minuten" entscheidest

3 Minuten ge-hören dir. Wenn du möchtest, findest du in einer Gruppe von 5 bis 25 Menschen mit etwas Gehör, das dich innerlich bewegt, beschäftigt oder berührt.

Als Hörende nehmen wir wahr, was deine Worte in uns bewirken, anstatt sofort auf sie zu reagieren. Wir werden still und lassen für dich eine Antwort in uns reifen. Es ist eine KlangAntwort, komponiert aus Summtönen der Gruppe und meinem Seelentongesang. Auch ohne Gesangserfahrung bist du herzlich willkommen.

„3 Minuten" – online oder live

An 3 MinutenAbenden oder bei Online Veranstaltungen sind 3-5 Sequenzen möglich (Gehörtwerden, Klang-Umarmung & NachKlang ca. 20 Minuten)

An 3 MinutenTagen / WE sind im besten Fall bis zu 10 Sequenzen möglich. Zusätzlich werden Einheiten zur Harmonisierung von Atemfluss und KörperKlang angeboten



Disclaimer

Meine Arbeit dient dem Brückenbau in die Innenwelt und dem Verständnis tiefgreifender Zusammenhänge. Dies ersetzt keine psychologische oder medizinische Behandlung.

© Jutta Hollenbach – Seelentonsängerin, Autorin
jutta.hollenbach@mensch-sein.net / 0171 2811897