

Sollten Sie Fragen haben oder Unterstützung bei der Wahrnehmung einer der Termine benötigen, stehen wir gerne zur Verfügung:

Johannes Köstlin  
Tel: 0171/1239214  
Email: jkoestlin@cityweb.de

Anette Wesemann  
Tel: 02352/209 218  
Email: a.wesemann@altena.de

*Herzliche Einladung an Alle*

# Abschalten und Auftanken mit Musik

im Lutherhaus Altena  
Saal



am

16.03.2016

06.04.2016

11.05.2016

15.06.2016

Kultur®ing  
ALTENA e. V.



jeweils von 9:30 bis 11:30 Uhr

## Musikalisches Wohlgefühl für jeden!

Die angenehmen Auswirkungen der Musik oder des Singens auf Körper und Seele hat jeder schon einmal selbst erlebt.

Musik macht es möglich, sich zu entspannen, sich zu erholen, eine Auszeit zu nehmen, und somit das eigene Wohlbefinden wieder herzustellen und Kraft zu tanken. Wahrscheinlich hat jeder Mensch eine ganz eigene Vorstellung davon, was Musik für ihn bewirkt.

Soll die Musik zum Träumen anregen, zur Bewegung oder zum Erinnern? Soll sie viel Gefühl haben oder erklingen, um neutral zur Unterhaltung beizutragen? Möchte ich lieber zuhören oder selbst musizieren? All das ist bei uns möglich!



In geselliger Runde möchten wir gemeinsam mit Ihnen und Johannes Köstlin dieses „musikalische Wohlgefühl“ erleben und auf die Suche danach gehen, was uns gut tut und Spaß macht: Ob Schlager und Volksmusik, Klassik oder Pop & Rock, oder...

### Termine 2016

16.03.2016

06.04.2016

11.05.2016

15.06.2016

jeweils von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

im Lutherhaus Altena, An der Kirche 2 – 4, Saal.