



## Kurs 5

# Der Soundtrack unseres Lebens

## Beschreibung

Musik begleitet uns während unseres ganzen Lebens, und wichtige Lebensereignisse werden vielfach durch Popsongs oder Musikstücke geprägt. Manchmal entsteht sogar eine starke emotionale Verbundenheit zu einzelnen Bands oder Interpret\*innen und ihren Songs: Sie vermitteln Stimmungen, die kaum in Worte zu fassen sind. Über die Jahre kann eine Sammlung von Songs und Musikstücken entstehen, oder anders gesagt: ein Soundtrack unseres eigenen Lebens.

Gemeinsam tauschen wir uns über diese persönlichen Soundtracks aus. Die Kursteilnehmenden sind eingeladen, ein oder zwei Musikstücke, die ihnen wichtig sind oder die ihr Leben geprägt haben, mitzubringen und einander vorzustellen. Wir tauschen uns darüber aus, welche Bedeutung sie haben und ordnen sie entsprechenden Lebenssituationen zu. Und wer weiss,- vielleicht entdeckt die oder der eine oder andere für sich einen neuen Song für ihre oder seine eigene Lebenssituation ...

## Kursdatum

**Samstag, 23.03.2024**, 13:00 bis 17:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

André Pollmann, DJ, Musikproduzent, Experte aus Erfahrung  
Martin Weyer, Experte aus Erfahrung, Angehörigen-Peer

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)