

*Neu im Podium Junge Musikerinnen und Musiker*

*Fokus - eine 15-minütige  
Einführung ins Konzert*

Vieles lässt sich zu Musik sagen. Erweitern Sie Ihr Wissen über Musik. Der Fokus wird gestaltet und durchgeführt von den jungen Künstlern. Er vermittelt Ihnen ein tieferes Verständnis für das Konzert und erweitert Ihren musikalischen Horizont.

–  
*Freitag, 2. September 2011*  
**Fokus 18.45 Uhr** – Konzert 19.30 Uhr

–  
*Freitag, 28. Oktober 2011*  
**Fokus 18.45 Uhr** – Konzert 19.30 Uhr

*Spezial im Podium  
Junge Musikerinnen und Musiker*

**Unterrichtsbesuch an den Schaffhauser Meisterkursen** mit den Musikprofessoren Wen-Sinn Yang, Violoncello, Ana Chumachen-co, Violine und Werner Bärtschi

**Die 8. Schaffhauser Meisterkurse** sind Kurse zur Weiterbildung für Musik auf höchstem Niveau. Sie werden abwechselnd von vier renommierten Dozenten erteilt und bieten damit den Kursteilnehmern die einmalige Gelegenheit, mit jedem der vier Künstler reihum zusammen zu arbeiten. Übereinstimmende Kritik, aber auch divergierende Anregungen erweitern den Zugang zu den Werken und eröffnen neue Möglichkeiten, eigene Interpretationen zu finden und zu vertiefen.

Der Unterricht in den vier nahe beieinander gelegenen Probelokalen findet zwischen 9.30 und 18 Uhr statt und ist öffentlich. Das ForumMusik organisiert den Besuch nach Schaff-

–  
*Freitag, 9. Dezember 2011*  
**Fokus 18.45 Uhr** – Konzert 19.30 Uhr

–  
*Sonntag, 13. Februar 2012*  
**Kein Fokus** – Konzert 17.00 Uhr

–  
*Sonntag, 4. März 2012*  
**Fokus im Konzert** – Konzert 17.00 Uhr

hausen, wo wir die jungen Kammermusikensembles bei der Arbeit mit den Professoren beobachten können. Der Besuch ist kostenlos.

**Der Unterrichtsbesuch findet statt am Donnerstag, 9. Februar 2012.** Abfahrt in Kilchberg nach Schaffhausen morgens, Unterricht bis Mittag, gemeinsames Mittagessen, Nachmittag Rückkehr nach Kilchberg, oder weiterer Kursbesuch und individuelle Heimreise.

Mariann Thöni, Leiterin ForumMusik, begleitet den Kursbesuch, organisiert das Lokal fürs Mittagessen, vermittelt den Kontakt zu den Professoren. **Anmeldung erforderlich bis spätestens 24. Januar 2012** bei Mariann Thöni, ForumMusik, Aubrigstrasse 4, 8802 Kilchberg. 044 771 69 79, info@forummusik.ch  
**Detailprogramm mit Treffpunkt und Abfahrtstermin folgt nach der Anmeldung.**

## *Fokus 1*

*Daten auf Anfrage*

Vortrag von Mariann Thöni, Musiktherapeutin  
und GIM-Therapeutin

### *Wege zur Spiritualität Musik als Quelle der Inspiration*

Musik, insbesondere die klassische Musik, kann beim Hören in einem Zustand vertiefter Entspannung Imaginationen auslösen. Die reiche Beziehung zwischen Musik und individuellem Erleben hilft das eigene Innenleben zu erkunden, es können Fragen nach dem Sinn gestellt werden, Orientierung und Perspektiven im Leben auftauchen, Vertrauen und Beziehung

zu einem grösseren Ganzen erfahren werden. Die Musik überschreitet nicht nur sprachliche Grenzen, sondern findet Wege in Bereiche der transzendenten Wirklichkeit.

## *Fokus 2*

*Daten auf Anfrage*

Vortrag von Mariann Thöni, Kilchberg

### *Übergänge im Leben – Krise oder Chance?*

Übergänge von einer Lebensphase in die andere sind meist eine beunruhigende, konfliktreiche Zeit – manchmal voller Neugierde und Abenteuerlust, aber sehr oft auch geprägt von Trennung, Schmerz und Angst. Das gilt für Übergänge im natürlichen Lebenslauf wie z. B. Geburt, Pubertät, Wechseljahre, Pensionierung sowie für die unvorhergesehenen, plötzlich ein-

tretenden Lebensereignisse, die einen aus der Bahn werfen. Was geschieht in den Schwellenzeiten, was macht sie zur Krise? Sind sie gar ein Geschenk? Was ist hilfreich, damit sie überschritten werden können?

Der Vortrag gibt Anregungen und Impulse, stellt Fragen und sucht nach Antworten.

Mariann Thöni schöpft dabei aus ihrer reichen Erfahrung als Frau, Mutter und Musik- und Psychotherapeutin. Mit einigen zum Thema passenden Musikbeispielen bereichert sie ihre Ausführungen.

## *Fokus 3*

*Daten auf Anfrage*

Mariann Thöni, Musik- und Psychotherapeutin, gibt in ihrem Vortrag Impulse und Anregungen, stellt Fragen und ergänzt das Thema mit Musikbeispielen.

### *Rendez-vous mit dem Leben – Vom Umgang mit der eigenen Zeit*

In einer Zeit der Beschleunigung, der vollen Agenden, der vielen privaten und beruflichen Anforderungen, droht unser Leben zum Dauerstress zu werden und aus dem Gleichge-

wicht zu geraten. Wir verlieren den Bezug zum eigenen Tempo, zu natürlichen Rhythmen und fühlen uns als „Opfer“ der heutige Zeit.

Mangelnde Lebensfreude, Gereiztheit, Nervosität, erhöhte Krankheitsanfälligkeit können Folgen sein. Wie gelingt es uns, selbstverantwortlich und aktiv für unser Wohlbefinden zu sorgen? Wie finden wir im Alltag zu einer dynamischen Balance zwischen Familie, Freunden, Arbeit, Gesundheit und individueller Sinnsuche?