



Antoinette Niggli, 1963  
Musiktherapeutin SFMT

*Begegne ich einem Menschen, so sehe  
ich einen Reisenden auf seinem Weg.*

Tätigkeitsfelder:

Eigene Praxis in Bern  
Station für Palliative Therapie im DHB  
(Diakonissenhaus Bern)  
Klinik für Akutgeriatrie, Waidspital Zürich  
Ambulante Onkologie, Waidspital Zürich  
Alzheimervereinigung Zürich

Praxis:

Rainmattstrasse 19, 3011 Bern  
Telefon 031 351 49 29  
Donnerstag und Freitag  
im Stadtpital Waid Zürich  
Mobil 076 452 04 43  
E-Mail: antoinette.niggli@bluewin.ch  
www.praxis-musiktherapie.ch

www.waidspital.ch

### **Kurstag und Zeit**

Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr (zwölfmal)

### **Gruppengrösse**

Minimal 4 und maximal 6 Teilnehmer/innen

### **Kosten**

**CHF 360.–**

Anteil Krebsliga Zürich CHF 300.–

**Ihr Anteil CHF 60.– für 12 Abende**

### **Kursleitung**

Antoinette Niggli

### **Kursort**

Stadtpital Waid Zürich  
Tièchestrasse 99  
8037 Zürich

### **Anfahrt:**

Tram Nr. 11 und 15 bis Bucheggplatz,  
Bus Nr. 69 bis Waidspital

### **Nähere Informationen**

Onkologisches Ambulatorium  
Stadtpital Waid Zürich  
Telefon 044 366 26 08  
www.waidspital.ch

3-322/04.08/2000/mky

# Stadtpital Waid Musiktherapie für onkologische Patient/innen



Stadtpital Waid  
Wir sorgen für Sie

Das bietet Ihnen der Kurs:

- ▶ «Musik und Entspannung»
- ▶ «Musikimprovisation mit Instrumenten»
- ▶ «Rhythmus und Percussion»

# Musiktherapie – ein Angebot für krebsbetroffene Menschen im Stadtspital Waid

Im Onkologischen Ambulatorium des Stadtspitals Waid behandeln wir Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung oder einer Blutkrankheit.

Ein erfahrenes Team führt, unterstützt durch andere Fachspezialisten, die Abklärungen und Behandlungen durch. Neben einer guten medizinischen Betreuung ist uns die menschliche Begleitung der Patient/innen ein grosses Anliegen.

## Was Sie in der Musiktherapie erleben:

### Musik und Entspannung

Musiktherapie kann bei Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, allgemeinen Anspannungen und chronischen Schmerzen Stärkung, Wohlbefinden und Zuversicht erleben lassen.

Die Therapeutin führt Sie in die Welt der Klänge und Schwingungen ein, indem sie auf einem oder mehreren Instrumenten spielt. Sie treten in einen Klangraum ein, der Ihnen gleichzeitig ein Gefühl von Weite und Geborgenheit vermittelt und tiefe Entspannung ermöglicht. Mit Anleitung in Wort und geführter Imagination während der Klangphase vertiefen Sie Ihre Entspannung. Die Therapie erleben Sie entweder liegend oder sitzend.

### Musikimprovisation

Leicht spielbare Instrumente wie verschiedene Flöten, einfache Saiteninstrumente, Rasseln, Klang- und Geräuschinstrumente (Rainmaker, Oceandrum, Gong, etc.) stehen Ihnen zur Verfügung. Dabei geht es um zwischenmenschliche Begegnung und Austausch auf der nonverbalen Ebene mit dem Ziel:

- ▶ den Kontakt zum Körper und zu den Gefühlen wieder herzustellen,
- ▶ sich mit den eigenen Gefühlen zu zeigen und sich darüber auszutauschen,
- ▶ sich eigener Ressourcen bewusst zu werden, die bei einer Krankheits-Verarbeitung wichtig sind.

### Rhythmus

Sie spüren aktiv die körperliche und seelische Entspannung. Erfahren Sie Energie und Kraft durch das Spiel mit Trommeln und Rasseln. Lassen Sie Ihrer Spielfreude freien Lauf, geniessen Sie das Gefühl, die tragende Inspiration der Gruppe zu erleben. Dabei stellen sich folgende Fragen:

- ▶ Was ist mein eigener Rhythmus?
- ▶ Werde ich von äusseren Rhythmen beeinflusst?
- ▶ Welche Wirkung hat Rhythmus auf mich?

Im anschliessenden Gespräch tauschen wir uns in der Gruppe über das gemeinsam oder persönlich Erlebte aus.

*Alle Angebote setzen keine musikalischen Kenntnisse voraus.*

Ein Angebot der Onkologie,  
Stadtspital Waid Zürich  
Dr. med. Hanny Adam, Leitende Ärztin  
FMH Onkologie/Hämatologie

Mit freundlicher Unterstützung der



[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)