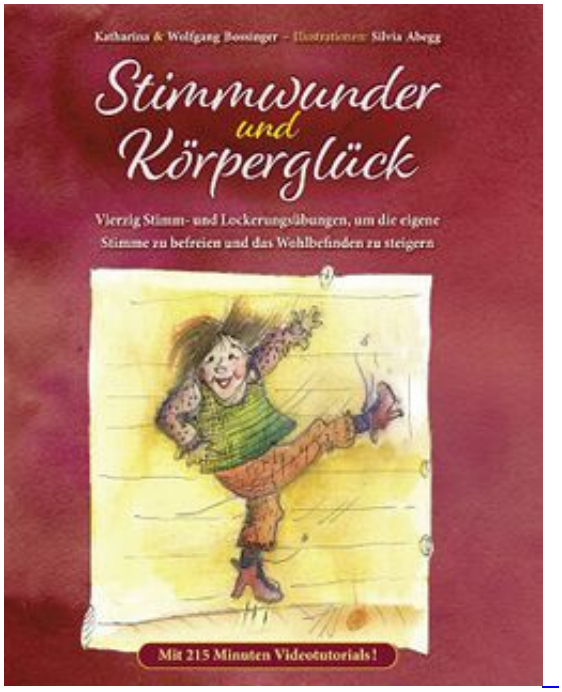
Blog

"Stimmwunder und Körperglück" - Neues Stimmübungsbuch im Webshop

19.10.2022 15:00



Cover

Katharina und Wolfgang Bossinger haben ein neues Buch herausgebracht. Es enthält vierzig witzige lllustrationen zu jeder Übung, gezeichnet von Silvia Abegg, sowie 215 Minuten Videotutorials zu den Übungen zum Gratis-Download.

Stimme und Stimmung - also unsere innere seelische Gestimmtheit - beeinflussen sich gegenseitig und sind darüber hinaus eng mit unserem Körper verwoben. Indem wir körperlichen und seelisch-emotionalen Ausdruck spielerisch in einen lebendigen Dialog treten lassen, bekommen wir Zugang zu den in uns schlummernden Ressourcen zur Förderung unserer Lebendigkeit. Mit einem Lächeln auf den Lippen, einem Wohllaut wie 'Aaah' oder wenn wir uns vorstellen an einer duftenden Blume zu riechen, können wir also durchaus kleine Stimm-Wunder und Glücksmomente im Alltag bewirken.
Link zum SiKra-Webshop

Singen bringt´s einfach - gerade in der Psychosomatik

02.10.2022 18:07

Das Sikra-Seminar "Singen bringt's!" vom 23. - 25.09. in Unkel hat mir persönlich wirklich viele musikalische und fachliche Impulse sowie wunderbare Musik gebracht. Vera Kimmig - als Vertreterin für Daniela Sauter de Beltré - hat mit viel Herzensengagement und hoher Professionalität sowie einem großen Erfahrungsschatz aus ihrer klinischen Singgruppe ein Feuerwerk an fachlichen und musikalischen Impulsen entfacht. Diesen tollen Handwerkskasten an Ideen hat Elke Wünnenberg als weitere Referentin ab Samstag um wertvolle fachliche Impulse zur Thematik: "Singen und Psychosomatik" in sehr professioneller, aber auch lebendiger Art und Weise ergänzend. Ich bin mit einer großen Schatztruhe an musikalischen Ideen und Fachwissen in meiner Heimatstadt zurückgekehrt und werde einige Impulse direkt in meine Singgruppe bei der Krebsberatung Münster in der nächsten Woche einfließen lassen.

Vielen Dank Euch Beiden wunderbaren Musikerinnen und Referentinnen!
Elke Ohlwein, Münster

"Singen als urmenschlicher Ausdruck"

28.09.2022 14:00

... bringt Ver-Wandlung und Gemeinschaft

Das Seminar mit Kordula Voss fand vom 16. - 18. September in Einbeck statt.

Wenn man in Einbeck im Seminarraum sitzt und nach einem guten Essen den Blick über die Berge schweifen lässt, kann man dem Wetter beim Arbeiten zusehen. Da sind Wolken, es regnet, dann kommt die Sonne durch, manchmal blitzt es, der Himmel reißt auf. Nicht enden wollender Wandel.

Auch wir haben uns bewegt an diesem Wochenende, sind durch die Stufen der 5 Rhythmen gegangen und haben sie so für uns erfahrbar gemacht. Fließend, zielgerichtet, durcheinander, frei und still haben wir gesungen und gestaunt wie schön es ist, diese Momente zu teilen. Wir haben die Welle der Rhythmen genommen mit ihren unterschiedlichen Kräften, verschiedenen Tempi und Stimmungen. Wo zieht es mich hin? Was ist mir neu? Wir haben auch gestaunt, wie schnell man sich verbunden fühlt wenn man zusammenkommt und singt und zum Schluss haben wir gestaunt dass es schon wieder vorbei ist. Aber so ist das eben mit dem Wandel.
A. Langwest

Einzelcoaching Selbständigkeit mit Kordula Voss

19.08.2022 16:00

Zum Selbstverständnis von SiKra gehört, unsere Mitglieder und Weiterbildungsteilnehmer darin zu fördern, ihren eigenen Weg mit ihrer (Sing-)stimme zu finden. Wir setzen daher weniger auf Kontroll- und Prüfmechanismen als auf eine umfassende Unterstützungskultur. Da fügt sich als weiterer Baustein das Einzelcoaching-Angebot von Kordula Voss ein.

Beschreibung und Kontaktdaten:

Einzelcoaching_Kordula_Voss.pdf (537,6 KiB)

"Heilsame Lieder mit der Gitarre begleiten" - neues Buch im Webshop

23.07.2022 17:30

Buch-Cover

Unser Mitglied, Singleiterin und Sängerin KrisTina Hampl, alias Tina Elay, aus Österreich, hat ein **Buch** speziell für die heilsame Singszene gemacht, auf das wir irgendwie alle gewartet haben! Wir freuen uns, dass wir Tina unseren Webshop als Plattform für die Verbreitung dieses wertvollen Buches zur Verfügung stellen können. Zudem gibt es dazu einen eigens entwickelten **Videokurs**, den man bei ihr buchen kann und für den Mitglieder von Singende Krankenhäuser e.V. einen Rabatt von 30 Euro erhalten.

Tina schreibt zu ihrer Motivation: "Für mich besteht die Welt und das Universum aus Musik – aus Schwingungen die ineinander spielen, sich gegenseitig inspirieren, harmonisch und manchmal auch disharmonisch klingen. Dabei sind für mich die Stimme / Singen und die Gitarre wichtige Instrumente im Reich der Heartsongs, Healingsongs und Mantras."

Link zum Webshop

Sommerakademie Musik: "Arrangieren für zwei Gitarren"

21.07.2022 23:00

Seminar-TeilnehmerInnen und Tom Jansen (4.v.l.)

Vom 12. - 14. August fand zum zweiten Mal unsere Sommerakademie „die Gitarre als Hauptinstrument in der Liedbegleitung“ im idyllisch gelegenen Seminarhaus „Dein Weg zu Dir“ in Hollerath in der Eifel statt. Diesmal stand das Seminar unter dem Stichwort „Arrangieren für zwei Gitarren“.

Unter der Leitung von Tom Jansen erarbeiteten die TeilnehmerInnen viele Lieder aus dem heilsamen Singen und hatten im Open Space die Möglichkeit ihre Bearbeitungen vorzutragen.

In entspannter und motivierender Atmosphäre hatten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit neue Begleittechniken kennenzulernen und auch ihre theoretischen Kenntnisse zu vertiefen.

Stimmen aus dem Seminar: mehr
und ein gemeinsam gesungen und gespieltes Lied breathe and fly (4:10 Min.).

Weiterbildung 'Praxismodul' in Einbeck mit Kordula Voss

26.06.2022 23:00

Am Wochenende 10. - 12. Juni 2022 trafen sich 14 Singbegeisterte auf dem Sonnenberg in Einbeck für das Praxismodul.

Die eigentlichen Fragen entstehen im Tun - hieß die Überschrift, und das war das Konzept. Viel selbst ausprobieren, ins lustvolle Tun kommen, den eigenen Stil finden, theoretisch zu lernen, warum das Singen für so viele sich so sinnvoll und bereichernd anfühlt.

Der Ort machte seinem Namen alle Ehre, wir konnten viel draußen Singen und ins Tal blicken, mal ganz genau Hingucken, dann den Blick wieder schweifen lassen. Es war ein tolles, lehrreiches Wochenende, aus dem heraus einige hochmotivierte Singleiter in die Welt gehen, um das „SingVirus“ zu verbreiten.

„Lass die Sonne in Dein Herz - Singen und Musizieren für und mit Senioren“

13.06.2022 15:00

Kursleiterin Svenja Benzel (links hinten) und TeilnehmerInnen

Über das Weiterbildungs-Modul im Mai 2022 in Unkel berichtet eine Teilnehmerin

"Zugegeben, ich hatte (als Nordlicht) noch nie etwas von Unkel gehört…. Bereits bei der Ankunft -zu Fuß vom Bahnhof- wurde ich vom kleinen, malerischen Ort überrascht und freundlich begrüßt. Das „PAX-Gästehaus“ liegt direkt an der Rheinuferpromenade und empfing uns Seminarteilnehmer sogleich mit einem „Extra“: alle Teilnehmer hatten Zimmer mit Rheinblick!

Mit Svenja Benzel hatten wir eine Dozentin, die sich mit ihrer fröhlich-herzlichen Kompetenz auf sehr wertschätzende Art und Weise auf uns einließ, ihren wertvollen Erfahrungsschatz sowie ihr „Know-How“ mit uns teilte. Sie vermittelte gut umsetzbare Ideen für die Praxisverbundenen mit der Einladung, kreativ damit umzugehen.

Wir hatten mit unseren eigenen Erfahrungen und Fragen genügend Raum, uns untereinander und gemeinsam mit ihr auszutauschen. Im schönen Garten des Gästehauses fand am Samstag bereits mittags bei bestem Wetter unter einigen von uns Teilnehmern der erste „Open-Space“ des Tages statt; wir waren eine fröhliche, engagierte, einander offen zugewandte „Truppe“…am Abend teilten wir hier -alle zusammen mit Svenja- gemeinsam Heiteres, Besinnliches und Anrührendes.

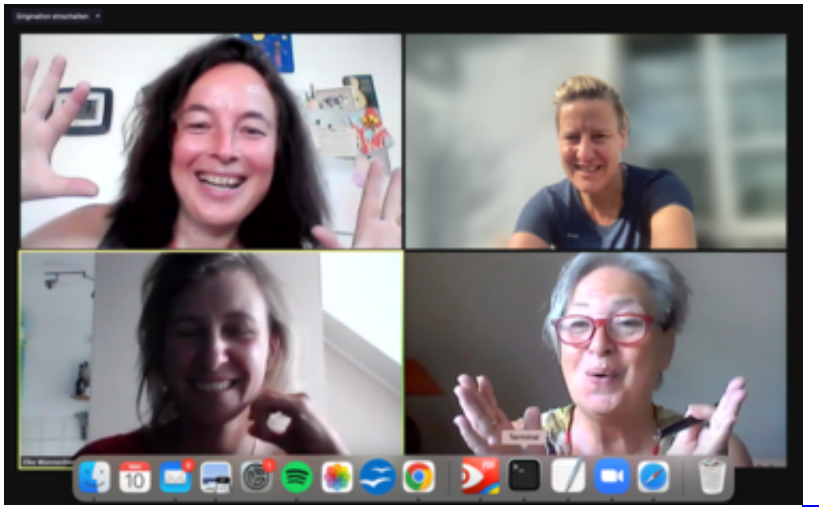
„Coronakonformes“ Singen mit Maske mit den Bewohnern einer Senioreneinrichtung quasi „nebenan“ bereitete uns allen am Sonntagvormittag einen schwungvollen Seminarabschluss im direkten Erleben.

Wir haben viel gelacht (und gelernt!) an diesem Wochenende und stärkten damit unsere eigene Resilienz. Was für eine Wohltat nach dem „Einschränkungsmarathon“! Wie gut, sich an die „Sonne im Herzen“ zu erinnern!
Mein Fazit: gerne wieder! Denn glücklicherweise lernen wir ja nie aus..."

Vera Thiedemann

Das war unser Online SiKra-Tag am 23. April

15.05.2022 22:00


Sonja Heim, Kordula Voss, Elke Wünnenberg, Vera Kimmig (v.l.o.)

Mit über 40 Teilnehmern konnten wir eine gut besuchte Online-Mitgliederversammlung abhalten. Vielen Dank für das Interesse an unserem Verein!

Wir gratulieren sehr herzlich unserer neugewählten 2. Vorständin Kordula Voss, die sich die kommenden Jahre mit ihrem Wissen und ihrer ureigenen Kompetenz in die Arbeit unseres Netzwerks einbringen wird. Vielen Dank, liebe Kordula - Du hast unsere volle Unterstützung!

Als neues Vorhaben soll ein eigenes Lieder-Forum auf den Weg gebracht werden, wo unsere Mitglieder selbstgeschriebene Lieder auf unserer HP veröffentlichen können.

Der öffentliche Teil am Nachmittag bot ein spannendes Programm: Prof. Rosemarie Tüpker referierte über das Phänomen der Übertragung in der (Sing-)Arbeit und Dr. Mareike Schwed berichtete aus ihrer Arbeit mit LongCovid-Patienten, was auf viel Interesse stieß. Workshops, Netzwerkthemen und gemeinsames Singen auf der anschließenden Liedernacht rundeten das Ganze bestens ab. Unser Netzwerk lebt von vielen aktiven, vielfältig engagierten Mitgliedern, die wir alle mit und durch die Musik miteinander verbunden sind!

Mehr zum Nachlesen hier: Online-Tagung-Liedernacht-230422

"Singen für Frieden in der Ukraine"

09.03.2022 22:00

Micha und Katja Böhm, Katharina und Wolfgang Bossinger (v.l.)

Katharina und Wolfgang Bossinger haben mit Katja und Micha Böhm am 04.03.2022 ein youtube-Video aufgenommen mit dem sie um Spenden für die schwerst getroffenen Menschen in der Ukraine werben: Singen für den Frieden 2.

"Gemeinsam singen als Ausdruck der Verbundenheit und Hilfskultur ist wichtiger denn je. Wir danken unseren Freunden Katja und Micha Böhm für das Mitwirken und ihre Friedensstimmen. Danke Euch, wenn auch Ihr beitragen wollt, die Menschen in der Ukraine zu unterstützen. Wir bitten um Spenden an: aktion-deutschland-hilft."

Auch bei anderen Treffen wurden Lieder für den Frieden in der Ukraine gesungen und um dringend benötigte Spenden gebeten: Singen für den Frieden 1 (27.02.2022) und Singen für den Frieden 4 (07.04.2022 mit Seminarteilnehmer*innen im Kloster Bonlanden).