

**Das Heilsame Singen als
Anker in Krisenzeiten**

Online

23. -25. Januar 2026

Kordula Voss

Sybille Mikuka

Modulbeschreibung

„Ich setze mich an meine Quelle und da bleib ich sitzen, egal was passiert.“

In herausfordernden Zeiten, wie wir alle sie gerade erleben, geht für viele Menschen die Orientierung verloren. Singen hilft, sich innerlich wieder auszurichten und aufzurichten. Besonders in Krisen ist es wichtig, sich selbst als SinggruppenleiterIn die Zeit zu geben, sich mit der eigenen Quelle zu verbinden. Dann gelingt es umso leichter, die Gruppenteilnehmer miteinander in Resonanz zu bringen und ein soziales Gefäß zu bauen, in dem alle zur Ruhe kommen und die eigenen Ressourcen stärken können.

“Wenn Du singst, dann sing DEIN Lied.”

Wir möchten euch in eurer individuellen, ganz eigenen Singgruppenleitung unterstützen, denn wir können die Menschen nur mitnehmen, wenn wir authentisch sind. Was ist Deine Melodie und welche Melodien klingen weiter, auch wenn der Klang verhallt, wenn das selbstverständlich Tragende wegfällt? Wenn die Krisen in der Welt sich mehren und auch uns als Gebende ankratzen?

Wesentliche Inhalte dieses Seminars:

- Unsere Leitungsrolle und wie wir - selbst in der Welt stehend – die Prozesse achtsam steuern und Räume schaffen, in denen die teilnehmenden Menschen sich wertschätzend begegnen können
- Ein Ausflug in die Welt der 5 Rhythmen, die wir tanzend und singend erforschen
- Stimm- und Lockerungsübungen, zugeschnitten auf das heilsame Singen und einen niederschweligen Einstieg
- Beschäftigung mit der eigenen Stimme und Stimmhygiene
- Kleingruppenarbeit sowie die Möglichkeit, sich auszuprobieren
- und natürlich: Viel Repertoire!

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an SinggruppenleiterInnen, Musiktherapeuten und Musikpädagogen, im Gesundheitsbereich Tätige sowie an alle Singbegeisterten, die neue Impulse und Anregungen bekommen möchten.

Modulgebühr:

320 € (ohne Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

272 € ermäßigt für Mitglieder

Seminarzeiten:

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr

