



**Lieder für Herz und Seele - SING TO BE/COME HAPPY!**

**Mit Nika und Elina Herzklang**

**am Valentinstag/Aschermittwoch 14.02.2018 von 19.30-21 Uhr**

**im Nachbarschaftstreff Heinrich-Böll-Str. 69, 81829 München**

**Kosten: 12.- bis 15.- nach Selbsteinschätzung**

**Info: [info@herzensgesang.de](mailto:info@herzensgesang.de)**

**Anmeldung: ja, bitte, der Abend findet ab 5 TN statt**

**SING to be/come happy!**

Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das die körperliche und seelische Gesundheit stärken kann. Gemeinsam entspanntes Singen macht einfach Spaß und sorgt für gute Stimmung. Ohne Noten- und Textblatt singen und erleben wir kraftvolle, freudige und meditative Lieder.

"Heilsames Singen" ist eine Wohltat für Körper und Seele. Es aktiviert unsere Selbstheilungskräfte, Glückshormone werden freigesetzt, Stress abgebaut und unsere Gefühle können wieder wahrgenommen werden.

Ein Austausch-Kreis am Anfang und Lockerungsübungen zum Einsingen sind ebenso mit dabei wie fetzige Chants zum Tanzen und ruhige Mantren zum Träumen.

Perfektionsansprüche dürfen zuhause bleiben oder können spätestens an der Garderobe hängengelassen werden

Voraussetzungen: Freude am gemeinsamen Singen, Neugierde, "Können" ist keine Voraussetzung. Wir freuen uns über alle, die kommen und mitsingen!

## Lieder für Herz und Seele - SING TO BE/COME HAPPY!

Leitung:

Elina Herzklang/Pforzheim, VoiceHealingWork & singende Lebensbegleitung, zertifizierte Singleiterin im internationalen Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen "Singende Krankenhäuser e.V.", "Singen wie in Himmel" & Nächte der heilsamen Lieder, maßgeschneiderte Seminare rund um "Heilsames Singen", auch In-House, WomenLeadership by Kira Kay, keltische Ritualarbeit & Zeremoniengestaltung by Phyllida Anam-Airé, Dipl. Ernährungsberaterin ShawAkademie, Protagonistin im Dokumentar-film ENDLICH! von Paul Scholten, [www.herzklang-pforzheim.de](http://www.herzklang-pforzheim.de)

und

Nika Monika Hollmann/München, Sängerin, Liedermacherin, Singkreisleiterin, Psychoresonanztraining mit der Stimme, Workshops bei Hagara Feinbier, Mark Fox, GfG-Geburtsvorbereiterin, GfG-Familienbegleiterin, Workshops rund um das Singen, Stimmbefreiung, Atemtypen, Singnächte, verheiratet, Mutter dreier Kinder, [www.herzensgesang.de](http://www.herzensgesang.de)

