



„Singen aus dem Herzen“

Spielerisch – lauschend – freudvoll – bewegend – heilsam

Termin: 8. – 9. Oktober 2022 Kurszeiten: Sa 10 – 18.30, So 10 – 13 Uhr

„Offenes Singen“ am Freitag den 7. Oktober, 19-21Uhr

Aktives Singen, ohne Leistungsdruck, ist ein „Gesundheitserreger“ erster Klasse. Mit positiven Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist. Vertieft die Atmung, fördert die Durchblutung, baut Stresshormone ab, schüttet Glückshormone aus und hilft bei der Wahrnehmung und Regulierung von Gefühlen. Singen versetzt die Zellen des Körpers in Schwingung und lässt uns die befriedende Kraft des eigenen Gesangs spüren.

Gerade in der heutigen Zeit benötigen wir Lieder die Lebensfreude wecken, Trost, Ermunterung und Kraft spenden. Lieder geben uns wieder Rhythmus, wenn wir mal aus dem Takt geraten sind. Singen in der Gruppe stärkt die zwischenmenschlichen Beziehungen und schafft damit Verbundenheit und Gemeinschaft. Singen stärkt auch die in jedem Menschen vorhandene Resilienzskraft. Entdecken Sie die in Ihnen wohnende Musikalität und Ausdruckskraft.

An diesem Wochenende werden wir eine musikalische Reise durch innere Landgebiete und Lebenssituationen unternehmen. Allen Liedern aus dem spirituellen Liederschatz ist gemeinsam, dass sie spontan mitzusingen sind und das Leben bejahen. Wir singen über das, was uns Freude macht, was wir uns ersehnen, was uns Kraft gibt, uns ausmacht, Lebendigkeit schenkt und verbindet und so mit unseren Gefühlen und unserem Herzen. Das Seminar lädt ein, zu erspüren, welch heilsames Potenzial das Singen zu entfalten vermag. Musikalische Vorkenntnisse sind weder notwendig noch hinderlich.

„Singen muss nicht erlernt werden. Es ist im Menschen vorhanden, wie die Liebe, die als Urbedürfnis im Menschen angelegt ist!“

Fühlen Sie sich also eingeladen, denn jeder Mensch kann singen!

Inhalte des Seminars sind: Lockerungseinheiten /Atem- und Körperarbeit /Klingende Mentalmassage über Summen/ „Sintala-QiGong" mit Meridian-Liedern/ Tönendes freies Tanzen und gesungene Kreistänze /Interkulturelle und deutsche spirituelle Lieder.....
Das Seminar eignet sich auch für Menschen, die Singgruppen leiten oder Singen in ihrem Beruf einsetzen möchten.

Zur Kursleiterin: Vera Kimmig, Dipl. Sängerin, Gesangspädagogin, Psychoresonanztrainerin, zertifizierte Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen, Geschäftsstellenleitung und 3. Vorstand der „Singenden Krankenhäuser e.V."

Seminargebühr: 195,- € (für Sa und So)

Leitung: Vera Kimmig

Adresse + Anmeldung über: wirkstatt FORUM,

Gewerbehof, Steinstraße 23, 76133 Karlsruhe

Anmeldefrist: 16. September 2022

Offenes Singen (Eintritt frei, um Spende wird gebeten)