

# "Sing Dich froh"

## Darum geht's

Aktives Singen ist ein „Gesundheitserreger“ - ein Lebenselixier, das heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist hat. Umso stärker, je mehr wir aus Freude und Spaß – also aus dem Herzen singen. Jeder Mensch ist musikalisch und kann singen! In diesem Workshop lassen wir Leistungsdenken und beschämende Erfahrungen beim Singen hinter uns & erheben unsere Stimme!

Keinerlei Erfahrungen nötig – sehr geeignet für „Nichtsänger“!

## Ihr Nutzen

- Die heilsame Wirkung des gemeinsamen Singens erfahren
- Stärkung der körperlichen, mentalen und psychischen Gesundheit
- Befreiung der eigenen Stimme
- Erlernen von einfachen Liedern und Mantras aus aller Welt
- Erfahrungsaustausch

## Inhalte

- Stimm- und Atemübungen
- Lockerungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- Happy Chants, Heilsame Lieder und Mantras aus aller Welt
- „Nada Brahma“ – Die ganze Welt ist Klang!
- Wissenschaftliche Grundlagen des gesundheitsfördernden Singens

## Methoden

Vortrag, Stimm-, Atem- und Konzentrationsübungen in der ganzen Gruppe  
Gruppengesang

## Zielgruppe

Alle Damen und Herren, die wieder mal laut (& bei Bedarf auch falsch) singen wollen!

	Dauer	Maximale Teilnehmerzahl
Vortrag	2 Stunden	Bis zu 10.000 😊
Workshop halbtägig	4 Stunden	50
Seminar ganztägig	8 Stunden	24
Seminar 2-tägig	2x 8 Stunden	24

Oben angeführte Dauer und Teilnehmerzahl sind ungefähre Angebote – alles ist möglich!  
Für individuelle Wünsche kontaktieren Sie mich einfach.