

# Beseeltes Singen, Lachen, Tanzen und Entspannen



Moni Müksch, Robert Meisner (einziger männlicher Teilnehmer), Silke Jansky, Claudia Plafinger (v.l.)

Unter dem schönen Motto „SingenLachenTanzen“ (SiLaTa) verbrachte Claudia Plafinger aus Traunstein - unser langjähriges Mitglied und Mitarbeiterin in der Homepage-Pflege - einen erfüllten und beschwingten Tag in einer wunderschönen Landschaft, zu dem sie auf den folgenden Zeilen einen persönlichen Erfahrungsbericht gibt. Der Seminartag stellte eine anregende Verbindung aus Lachyoga und heilsamem Singen dar:



"Als Lachyoga-Leiterin hat [Moni Müksch](#) (Foto links) immer wieder mal Lieder und Tänze eingebunden in ihre Seminare. Die Resonanz war so groß, dass sie sich entschied, die Ausbildung zum „Singleiter für Heilsames Singen“ bei den „Boss-Singers“ - wie Katharina und Wolfgang Bossinger liebevoll genannt werden, zu machen. Mit den wunderbaren Songs im Gepäck, wurde sie immer wieder zu großen internationalen Lach-Kongressen eingeladen, ihre Lieder vorzustellen. Und siehe da: die Lachfreudigen liebten diese tiefgreifenden Momente des Singens!

Vor allem eine besondere Frau: [Silke Jansky](#). Als Ergotherapeutin und Lachyoga-Lehrerin saß sie in einem dieser Sing-Workshops und war tief beseelt. Sie engagierte Moni vom Fleck weg, in der Region Hannover Chant-Abende zu leiten. Diese Zusammenarbeit trug weitere Früchte: Auch andere Begeisterte im Norden Deutschlands engagierten die singende Moni.

Der Höhepunkt dieser singenden, lachenden Freundschaft war der 19.10.2019: die beiden lebenslustigen Frauen beschlossen, einen ganzen Tag gemeinsam zu gestalten – mit dem Format SILATA: Singen, Lachen, Tanzen und Entspannen! Sie wählten dafür einen ganz besonderen Ort: Den Seminarbauernhof [Brunn-Gut](#), eingebettet in die wundervolle Landschaft des Flachgaus im Salzburger Land nahe der Welt-Musikstadt Salzburg.

Silke Jansky sorgte für ordentliche Lacher - wie man auf den Fotos sehen kann - und wunderbare Klangschalen-Entspannung. Moni Müksch war die Tanz- und Sing-Leiterin. Das Besondere war, dass Moni an diesem Tag ihre neue CD „be-seelt“ präsentieren konnte, die frisch aus dem Presswerk am Abend zuvor eingetroffen war!

Die TeilnehmerInnen spürten an diesem Tag ganz deutlich: „Das gemeinsame Tun wirkt sich heilsam auf Körper, Geist und Seele aus. Es befreit von anhaltenden Belastungen, die zu BurnOut führen können, und wirkt präventiv. Kreativität und Energie werden frei, da wir im Moment gegenwärtig sind und unser Gedankenkarussell still steht.“

Wer mehr zu diesem Tag und den Protagonisten erfahren möchte, kann sich direkt mit Claudia Plafinger in Verbindung setzen: [www.herzklangeraum.de](http://www.herzklangeraum.de)



Seminarbauernhof Brunn-Gut in Seekirchen am Wallersee

Fotos: Claudia Plafinger