

ANMELDUNG

„Klangreise“ – ein Singnachmittag für Selbsthilfegruppen

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

ORGANISATORISCHES

TERMIN:

Samstag, den 16.11.24, 15:00 – 18:30 Uhr

Das Angebot ist **KOSTENFREI**.
Wir danken den Krankenkassen für
die Förderung des Projektes.

ORT:

Begegnungsstätte der Suchtselbsthilfegruppen
Feldstr. 14
33330 Gütersloh

Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.

ANMELDUNG:

Bis zum **05.11.2024** in der BIGS.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet.

**BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und
Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh**
Telefon 05241-82 2882
Fax 05241-85 34100
E-Mail biggs@kreis-guetersloh.de



„Klangreise“

- ein Singnachmittag
für Selbsthilfegruppen



Samstag, 16. November 2024
von 15:00 bis 18:30 Uhr

Klangreise – ein Singnachmittag für Selbsthilfegruppen

Dieser Nachmittag lädt ein in Gemeinschaft einfache ein- und auch mehrstimmige Lieder aus verschiedenen Kulturen zu singen.

Lieder und Klänge begleiten uns Menschen schon seit Tausenden von Jahren. Heilsames Singen gehört zu den ursprünglichen Ausdrucksformen des Menschen. Es gibt keine falschen Töne, keine Beurteilungen, nur Variationen. So wollen wir im Lied und im Gesang uns selbst und dem Anderen begegnen.

Es ist längst medizinisch erwiesen, dass Singen sehr gesundheitsfördernd ist. Schmerzen und Probleme treten durch das Singen in den Hintergrund. Unser Herz beruhigt sich, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Glückshormone werden ausgeschüttet.

Singen in Gemeinschaft macht Freude und stärkt das Gefühl von Geborgenheit.

Stimmbildungsaspekte helfen, den eigenen Körper als Instrument zu erfahren, sich über Atmung, vokales Tönen und Summen neue Resonanzräume zu erschließen.

Es spielt keine Rolle, wie stimmerfahren Sie sind. Interesse und Freude am Singen reichen völlig aus.

LEITUNG

Der Singnachmittag wird von **Susanne Weiß** geleitet.

Susanne Weiß ist Chorleiterin, Sängerin, Heilpraktikerin (Psych.), Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin.



Sie leitet die Chöre: Ukuthula-Chor für Trost, Kraft und Heilung und den Hospizchor Verl und arbeitet in eigener Praxis in Bielefeld:
www.die-welt-umarmen-im-gesang.de

**Singen, Summen, Atmen –
Herz was willst Du mehr.**



Hier abschneiden:

ANMELDUNG "Klangreise" – ein Singnachmittag für Selbsthilfegruppen

**BIGS – Bürgerinformation
Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle
des Kreises Gütersloh
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh**

Name: _____
SHG: _____
Straße: _____
PLZ und Ort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Falls weitere Personen aus Ihrer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, tragen Sie diese bitte mit Kontaktdaten auf der Rückseite der Anmeldung ein.