



TUMOR - NETZWERK
KREBSBERATUNG
I M M Ü N S T E R L A N D E . V .

Heilsames Singen



Innehalten - Kraft schöpfen - Miteinander klingen und schwingen

Das Heilsame Singen stärkt Körper und Seele und schenkt ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen. Durch die Kombination von Entspannung, Musik und Bewegung kehren die Teilnehmenden anschließend mit mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Herzenswärme in ihren Alltag zurück. Die Musik schwingt nach und stärkt nachhaltig für einen herausfordernden Lebensalltag.

Jede/r ist willkommen – falsche Töne gibt es nicht.

Zielgruppe:

- Menschen mit einer Krebserkrankung und deren Angehörige
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Ort: Zur Zeit wird das Heilsame Singen als Online-Veranstaltung durchgeführt. Sobald die Corona-Schutzbestimmungen es zulassen, wird es im Garten des Kapuzinerklosters in Münster stattfinden.

Anmeldung: Bis 13.00 Uhr am Tag der Veranstaltung, direkt bei der Singleiterin Elke Ohlwein per Mail (info@ohlwein-beratung.de), Betreff „Heilsames Singen“. Ein Link mit einer Kurzanleitung zum Login für die Teilnahme wird spätestens am Veranstaltungstag gemailt. Die Teilnahme ist mit PC, Laptop, Tablet oder Handy möglich. Benötigt werden eine (integrierte) Kamera und ein (integriertes) Mikrofon. Der Zugang ist leicht – die Teilnahme ist kostenlos.

Termine:

02.03.2021	06.07.2021
06.04.2021	02.11.2021
04.05.2021	07.12.2021
01.06.2021	jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr

Ablauf:

- Ankommen und Innehalten
- Behutsames Einklingen
- Miteinander singen und schwingen (einfache und heilsame Texte)
- Sanftes Ausklingen

Leitung und Rückfragen:

Elke Ohlwein, Tel. 0251 - 323 513 83

Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte Singleiterin für heilsames und gesundheitsförderndes Singen, zertifizierte Singleiterin für Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (Singende Krankenhäuser e.V.)

Weitere Informationen: Krebsberatungsstelle Münster
Tel. 0251 - 625 620 10, info@krebsberatung-muenster.de
www.krebsberatung-muenster.de