

Heilsames Singen



Atem holen - Kraft schöpfen - Miteinander klingen

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

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

Termine 2024:

"Frühlingserwachen" - Samstag, 23. März 2024

"Sommerfrische" - Samstag, 20. Juli 2024

"Herbstfarben" - Samstag, 26. Oktober 2024

"Winterwärme" - Samstag, 14. Dezember 2024

Das Singen findet jeweils von 16.00 – 18.00 Uhr in R403 im Gesundheitshaus, Gasselstiege 13 in Münster statt.

Teilnahmegebühr: 10 € pro Termin

Anmeldung:

Erforderlich in der Krebsberatungsstelle per Mail:
info@krebsberatung-muenster

Zielgruppe:

- Menschen während und nach einer onkologischen Erkrankung sowie deren Angehörige und Freund*innen
- Vor- oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Ablauf:

- Behutsames Ankommen und Loslassen durch Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Miteinander Singen, Klingen und Verbinden (einfache Texte, eingängige Melodien)
- Achtsames Ausklingen

Leitung:

Elke Ohlwein: Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und Achtsamkeitspädagogin (Meditas); Zertifizierte Singleleiterin für heilsames und gesundheitsförderndes Singen (Akademie für Singen und Gesundheit); Zertifizierte Singleleiterin 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