

## **„Singen tut gut“**

### **Klangvolle Krankheitsverarbeitung und Resilienzförderung**

Neue Forschungsergebnisse bringen es an den Tag: Singen tut gut. Singen hebt nicht nur die Stimmung, sondern wirkt sich nachweislich positiv auf das Immunsystem aus. Glückshormone werden ausgeschüttet, eine vertiefte Atmung wird spielerisch aktiviert und sorgt für eine verbesserte Sauerstoffversorgung aller Organe. Die Schmerzwahrnehmung wird durch die Vernetzung der Nervenbahnen via Musik verändert. Singen hilft, den Strom der Alltagsgedanken zu durchbrechen und sich als Frau sowohl im Kontext von akuter Erkrankung als auch in der Nachsorge als selbstwirksam zu erleben.

Inhalte:

- Wissenswertes: Positive Wirkungen des Singens
- Singen und Stressabbau, Singen und Gesundsein - aktuelle Forschung
- spielerische Lockerungsübungen, „Stimm-Warmup“
- Lieder, Songs und Melodien aus aller Welt - ohne Noten und bewusst für musikalische Laien!
- Unterstützung einer positiven Körperwahrnehmung im Kontext der Krankheitsverarbeitung
- Schmerzreduktion
- Songs zur Resilienzförderung

Referentin:

Simone Viviane Plechinger, Dipl.-Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin im Gesundheitswesen, Vocalcoach, Königstein am Taunus

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Viel Platz zum Bewegen

Maximale Entfernung:

200 km ab Königstein