

Sing@work

Gesundheitsprävention der anderen Art

Ob in der Badewanne oder im Auto: Singen ist Joggen von innen. Leistungsfreies Singen führt aus mentaler Enge, entstresst, fördert Kreativität, vitalisiert und reguliert die Atmung, baut Glückshormone auf. Gemeinsames Singen fördert Intuition und bewirkt Verständnis jenseits von Sprache. Personale Kompetenz und Kommunikations- und Ausdrucksvermögen werden gefördert. Aktive Burnoutprophylaxe, Resilienzförderung am Arbeitsplatz, gezielte betriebliche Gesundheitsförderung mit Spaß und ein besonderes Teambuilding für Frauen, die all ihre Fähigkeiten ausbauen wollen, bietet dieses Seminar auch all denjenigen, die sagen, sie können nicht singen.

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!
- 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