

Ich singe mich ins Leben



Bei manchen Völkern wird
der Reichtum eines Menschen
daran bemessen,
wie viele Lieder er im Herzen trägt.

unbekannter Autor



Singabende für Menschen,
die gerne und ohne Leistungsdruck in
Gemeinschaft singen möchten
und sich und anderen damit
etwas Gutes tun wollen.

Was ist Chanting

Chanting bedeutet das Singen einfacher und oft auch kurzer Melodien, meist in Verbindung mit Körperbewegung oder Tanz. Es geht beim Chanten nicht um Perfektion oder Kunst, sondern darum, durch längeres Wiederholen der Chants und die Konzentration auf Klang, Bewegung, sich selber und die Gruppe soziale und gesundheitsfördernde Wirkungen zu entfalten.

Gemeinsames Singen fördert Gefühle der Gemeinschaft und Verbundenheit. Singen gemeinsam mit anderen ist reine Freude und kann unser Herz öffnen.

Zahlreiche neuere Forschungen konnten eine Vielzahl von heilsamen Wirkungen von Gesang nachweisen:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Harmonisierung des vegetativen Nervensystems
- Stärkung des Immunsystems
- Ausschüttung von „Glückshormonen“ (Serotonin, Oxytocin, u.a.)
- Verbesserte Atmung
- Synchronisierung von Körperrhythmen
- Singen als Anti-Depressivum
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stressabbau

Die Anlässe richten sich an Menschen, die

- in entspannter, leistungsfreier Atmosphäre ihrer Stimme Ausdruck verleihen wollen
- das Singen in Gemeinschaft und in Verbindung mit einfachen Tänzen erleben wollen
- die wohltuende, Freude schenkende Kraft des Singens erfahren wollen
- mit ihrer Stimme in ungezwungenem Rahmen experimentieren wollen
- ihren, vielleicht seit langer Zeit unterdrückten Wunsch zu singen, ernst nehmen wollen
- Übungen kennen lernen wollen, die ein entspanntes Singen erleichtern

... einfach Spass am Singen haben.

Es sind weder Vorkenntnisse noch Anmeldung nötig!

Informationen zu den Singabenden

Ort: Kath. Pfarreizentrum, 8632 Tann,
Cheminéeraum UG

Zeit: 19:50 – 21:00 Uhr

Daten: 18.10.18, 15.11.18, 20.12.18, 17.1.19,
21.2.19, 21.3.19, 25.4.19

Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Weitere Auskünfte: Tel.: 055 241 16 14 oder Email
doris.hauser@ecoproject.ch - www.ecoproject.ch

Kosten: CHF 15.- / Abend



Doris Hauser (1961)

Ich bin Mutter eines erwachsenen Sohnes und lebe in Tann.

Hauptberuflich bin ich als Nachhaltigkeitsanalystin bei Forma Futura Invest AG tätig, einer Firma, die für Ihre Kundinnen und Kunden Geldanlagen tätigt, welche der Verbesserung der nachhaltigen Lebensqualität dienen.

2009/10 absolvierte ich die Weiterbildung *Heilende Kraft des Singens* bei Wolfgang und Katharina Bossinger und seit August 2010 bin ich CH-Botschafterin von „Singende Krankenhäuser e.V.“, einem internationalen Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen.

Meinen Weg des Chantens geprägt haben Karin Jana Beck, Susanna Maeder Iten und Wolfgang und Katharina Bossinger.

Es ist mir ein Anliegen, mich selbst und andere Menschen zu ermutigen, die eigene Stimme wachsen und klingen zu lassen.

Meine Interessen gelten der Arbeit mit Klängen, der Wahrnehmungs- und Intuitionsschulung und ganz allgemein einem sinnstiftenden Lebensstil.

Links: www.ecoproject.ch, www.tschatscho.ch,
www.healingsongs.de, www.musik-rituale.ch,
www.singende-krankenhaeuser.de