

14.09.2020 10:00 bis 18.09.2020 16:30

Achtsames Singen –Singen als Methode zur Stressbewältigung (Seminar)

In diesem Bildungsurlaub werden wir gemeinsam tönen, intuitiv singen, mit der Stimme improvisieren und experimentieren. Der Klangteppich, der dadurch entsteht, trägt jede einzelne Stimme. Das Singen und Besingen in der Gruppe schaffen Freiheit und Verbundenheit. Beim Einsingen werden wir den ganzen Körper als lebendiges Instrument erleben. Wir werden uns zur Musik bewegen, Circle Songs, einfache Übungen aus dem Qigong, Atem- und nd Gehmeditation praktizieren, zusammen trommeln, schwingen uvm.

Veranstaltungsort: 44137 Dortmund

Weitere Informationen im Internet:

<https://kobi.de/unsere-seminare/kreative-bewegung-tanz-musik-und-theater/kursdetails/index.shtml?eCourseId=2338>

Singen ist eine wunderbare Form, mit sich selbst und mit der Außenwelt in Kontakt zu kommen. Die Schwingungen, die das Singen auslöst, wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Durch die Vertiefung der Atmung wird der Körper belebt und besser durchblutet. Es ist mittlerweile nachgewiesen, dass Singen die Produktion von Oxytocin stimuliert. Dieses Hormon erzielt in uns eine Mischung aus Freude und Ruhe. Es erhellt die Stimmung und beruhigt den Geist zugleich. Wenn wir beim Singen ideale Vorstellungen loslassen und die Aufmerksamkeit auf das Erleben richten, erreichen wir einen Zustand der Achtsamkeit.

In diesem Bildungsurlaub werden wir gemeinsam tönen, intuitiv singen, mit der Stimme improvisieren und experimentieren. Der Klangteppich, der dadurch entsteht, trägt jede einzelne Stimme. Das Singen und Besingen in der Gruppe schaffen Freiheit und Verbundenheit. Beim Einsingen werden wir den ganzen Körper als lebendiges Instrument erleben. Wir werden uns zur Musik bewegen, Circle Songs und leicht erlernbare Lieder aus verschiedenen Kulturen singen, einfache Übungen aus dem Qigong, Atem- und Gehmeditation praktizieren, zusammen trommeln, schwingen und schweigen. Das gemeinsame Erleben von den entstehenden Klängen, den wohltuenden Schwingungen der Stimme im Körper und das Erleben von Entspannungs- und Stillephasen stehen hier im Vordergrund. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht uns, das Erfahrene bewusst zu machen und die Praxis des achtsamen Zuhörens zu vertiefen. Es werden entspannungsfördernde Methoden erlernt, die im beruflichen Alltag zur Stressbewältigung beitragen können. Keine Notenkenntnisse erforderlich!

Bildungswerk KOBISeminare, 44137 Dortmund

[Kontaktdaten:](#)

http://www.gesunder-mensch.de/kobiseminare_bildungswerk

Terminservice von Gesunder-Mensch.de. Inhaltlich verantwortlich ist der Anbieter.

Erstellt am 03.04.2020 02:23. [Diese Informationen im Internet abrufen.](#)