

Singen für die Seele

Singen macht gesünder, glücklicher
und zufriedener!

Einmal im Monat freitags
von 19:45 – 21:15 Uhr

Termine 2019:

25.1./ 22.2./ 29.3./ 26.4./ 24.5./ 14.6.

Wo: In der Yoga-Praxis Spandau
Breite Straße 25, 13597 Berlin
Kursleiterin: Petti West

Teilnahme

- Ohne Anmeldung: 15 €

- Verbindliche Anmeldung mit Vorauszahlung eines
Termins bis drei Tage vorher: 12 €

Betrag bitte überweisen an Petti West
Berliner Sparkasse
IBAN: DE83 1005 0000 1067 0751 90

Infos zum Kurs

Gemeinsames Singen schafft Freude, verbessert die Konzentration und stärkt das Selbstvertrauen. Die Atmung vertieft sich und der Körper gerät in Schwingung. Die Resonanz der Töne öffnet Körperräume und Chakren (Energiezentren), Stresshormone werden abgebaut. Wer singt, vergisst Zeit und Raum, entspannt und fühlt sich wohl. Das alles fördert unsere Gesundheit und ist sogar wissenschaftlich belegt.

In meinem Kurs biete ich eine entspannte und lockere Atmosphäre. So werden eventuelle Hemmungen schnell abgebaut. Einfache Einsing- und Atemübungen lockern uns und unsere Muskulatur. Die Liedauswahl basiert auf besonderen Liedern u.a. aus den Bereichen Gospel, indianische Kraftlieder, Chants, Mantras, religiöse, spirituelle Songs und Volkslieder. Diese Lieder beinhalten Texte und Melodien, die eine positive Wirkung auf uns haben und uns zutiefst ansprechen und berühren. Die Lieder und Mantren sind meist kurz, werden aber häufig wiederholt, man kann sich ganz auf den Klang und die Melodie einlassen. Das führt zu Entspannung, Loslassen vom Alltag bis hin zu tiefer Freude und Glücksgefühlen. Und ganz nebenbei lernt man spielerisch verschiedene fremde Sprachen kennen.

Der Kurs ist offen für jede(n), die/der die positive Wirkung des gemeinsamen Singens erfahren möchte. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bring bequeme Kleidung und etwas zu Trinken mit.

Ich freue mich auf Dich!

Petti West