



Heilsames Singen

- ein Schnupperabend

Der Sozialdienst katholischer Frauen e.V. lädt Nichtsingende und Singbegeisterte ein, die Luft des heilsamen Singens in Lippstadt zu erschnuppern. Lernen Sie **das einfühlsame Singen** als Mittel der Gesundheitsförderung kennen.

Erleben Sie unter Anleitung von Christine Kabst (Psychoresonanztrainerin), wie das Lauschen der eigenen Stimme **Stress abbauen und das Befinden verbessern** kann.

Wer ohne Bewertung und Furcht dem klingenden Atem Raum gibt, erfährt wo überall im Körper und um sich herum Resonanz entsteht. Die Körperzellen werden **belebt** und in der Bewegung des Sintala-Qigong werden Muskelpartien bis in die Tiefen der Faszien gelockert. Mit der Freude am eigenen Körper und der Stimme entsteht Achtsamkeit auf die innere und äußere Bewegung. Dieses Erleben der eigenen Einflussnahme auf die Stimmung wirkt nachweislich harmonisierend auf Atem, Hirn, Herz und Kreislaufsystem.

Auf Wunsch kann im Anschluss ein Singheilkreis gegründet werden, der sich dann an jedem ersten und dritten Montag im Monat an gleicher Stelle trifft. Die Teilnahme am Schnupperabend ist kostenfrei. Um kurze Anmeldung beim SkF unter Tel.: 02941 2888120 wird gebeten

Montag, 04.06.2018, 18.30 - 20.00 Uhr
im Cap 27, Cappelstr. 27, Lippstadt