



Singen ist gesund – für Körper, Seele und Geist

Singen bringt in Kontakt und stärkt Verbundenheit. Es aktiviert den Körper, bewegt die Seele und inspiriert den Geist. Daher sind die positiven Wirkungen des Singens vielfältig und können sich wechselseitig verstärken.

Schon ein kleines Lied kann schon viel Dunkel erhellen. (Franz von Assisi)

Einfach singen, weil es gut tut und Freude macht, ohne Ziel und Leistungsdruck. Das ist das Motto beim gemeinsamen Singen.

Das Singen ist nicht ganz frei von Nebenwirkungen 😊.

Singen bewirkt:

- Ein Abbau von Stresshormonen
- Ein Aufbau von Glückshormonen
- Eine Entgiftung im Körper
- Eine Stärkung des Immunsystems
- Einen Anti-Aging Effekt
- Eine bessere Schlafqualität
- ...

Informationen zum Workshop

Datum: Dienstag 18. März 2025

Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Ziegelgut 6a, 3400 Burgdorf

Preis: Fr. 30.-

Anmeldung: bis 11. März, der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt

Anmeldung via Webseite www.lebenswert-therapie.ch
oder über info@lebenswert-therapie.ch