



# Singen über Mittag

## Mittwoch

### *Singen ist Balsam für Körper, Geist und Seele*

Singen über Mittag = Singen in einer Gruppe, einfach aus Lust und Freude und im Wissen, dass uns unsere Stimme als Kraftquelle geschenkt ist. Die oft mehrstimmigen Lieder kommen aus allen Himmelsrichtungen, sind meistens leicht lernbar und bewegen Körper, Seele, Geist.

Die entstehenden Harmonien werden als Momente der Freude, des Berührt-Seins, der Verbindung mit der eigenen Mitte, der Spiritualität erlebt.

Daneben hat der freie, improvisierte Ausdruck mit der Stimme ebenfalls einen wichtigen Platz.

Alle Stimmen sind willkommen - geübte, unsichere, kräftige, ängstliche, mutige, verschollen geglaubte, fröhliche, traurige -

Voraussetzung ist einzig die Lust am gemeinsamen Singen.

Die Gruppengrösse ist beschränkt.

#### **Zeit**

Mittwoch, 12.00 - 13.00 Uhr

#### **Daten 2019/1. Semester**

Januar: 9., 16., 23., 30. // Februar: 6., 27. // März: 6., 13., 20., 27.

April: 10., 17. // Mai: 8., 22. // Juni: 5., 12., 19., 26. // Juli: 3.

Eine Schnupperstunde ist an den aufgeführten Daten jederzeit möglich.

Verhinderte Daten können jeweils am Dienstag kompensiert werden.

#### **Kosten**

Fr. 190.- (19x)

#### **Leitung**

Manuel Oertli, Musiktherapeut MAS, Musiker

