

## Organisatorisches

Daten: jeweils letzter Donnerstag im Monat

Ort: Kleiner Mühlesaal der Gemeinde  
Kappel am Albis( unterhalb des  
Weiher beim Kloster)

Zeit: 19:00 – 20.45 Uhr

Kosten: Unkostenbeitrag:  
ca. 5.- bis 10.- Fr.-

Weitere Auskünfte:

Tel.: 044 764 24 69

Tel.: 044 764 06 67

e - mail: verena.eichenberger@gmx.ch

## Mitbringen

- Bequeme Kleidung, ev. Socken
- Decke
- Wasserflasche / Getränk
- Wer hat und mag: Trommel oder andere Rhythmusinstrumente
- Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig

## Leitung



Verena Eichenberger (1950) verheiratet.  
Mutter von 2 erwachsenen Kindern

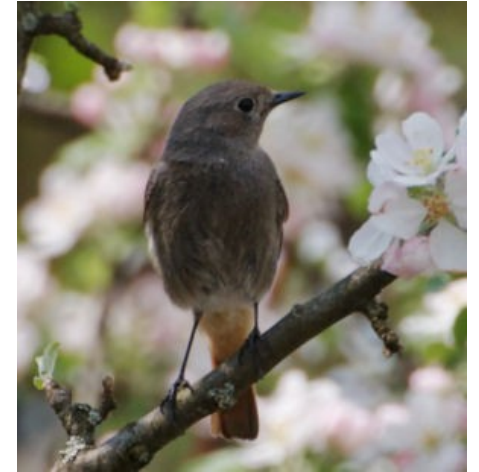
Seit 2008 arbeite ich in privater Praxis als APP  
Therapeutin („Methode Tomatis“)  
Davor war ich während 20 Jahren  
Therapeutin und Leiterin des Instituts für  
Audio-Psycho-Phonologie in Zug.

Zurzeit absolviere ich Weiterbildungen bei  
Wolfgang Bossinger : *Heilende Kraft des  
Singens* und Stimmarbeit bei Vicky Dodd

Mein Weg der Stimmarbeit wurde geprägt  
von A.Tomatis, L. Keyes, Kristin Linklater, Vicky  
Dodd, Wolfgang Bossinger und vielen  
anderen Fachleuten auf diesem Gebiet.  
Es ist mir ein Anliegen, mich selbst und  
andere Menschen zu ermutigen, die eigene  
Stimme zu befreien und klingen zu lassen.

Meine Interessen gelten der Arbeit mit  
Stimme und Klang, der Wahrnehmungs- und  
Intuitionsschulung und ganz allgemein einem  
achtsamen Lebensstil.

## Ich singe mich ins Leben



## Heilsames Singen und Tönen

Workshop für Menschen, die gerne  
und ohne Leistungsdruck in  
Gemeinschaft singen und sich und  
anderen damit etwas Gutes tun  
wollen.

## Der Workshop richtet sich

an Menschen, die

- in entspannter, leistungsfreier Atmosphäre ihrer Stimme Ausdruck verleihen wollen
- das Singen in Gemeinschaft und in Verbindung mit einfachen Tänzen erleben wollen
- die wohltuende, Freude schenkende Kraft des Singens erfahren wollen
- mit ihrer Stimme in ungezwungenem Rahmen experimentieren wollen
- ihren, vielleicht seit langer Zeit unterdrückten Wunsch, zu singen, ernst nehmen wollen
- Übungen kennen lernen wollen, die ein entspanntes Singen erleichtern
- ... einfach Spass am Singen haben.

Zahlreiche neuere Forschungen konnten eine Vielzahl von heilsamen Wirkungen von Gesang nachweisen:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Harmonisierung des vegetativen Nervensystems
- Stärkung des Immunsystems  
Ausschüttung von „Glückshormonen“ (Serotonin, Oxytocin, u.a.)
- Verbesserte Atmung
- Synchronisierung von Körperrhythmen
- Singen als Anti-Depressivum
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stressabbau

*Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt.*

*Wenn alle aus ihrer Seele singen, heilen sie zugleich auch die äussere Welt.*

*Yehudi Menuhin*

## Was ist Toning / Tönen ?

Tönen bedeutet, wahr zu nehmen und zu empfinden was in Körper und Seele da ist und diesem Erleben durch Summen, Vokale und andere Laute Ausdruck zu geben. Es sind also Schwingungen, die schon vorhanden sind und durch das Körperinstrument zum ganz eigenen Ausdruck werden. Tönen wirkt lösend, befreiend, tonisierend.

## Was ist Chanting ?

Chanting bedeutet das Singen einfacher und oft auch kurzer Melodien, meist in Verbindung mit einfachen Bewegungen. Es geht beim Chanten nicht um Perfektion oder Kunst, sondern darum, durch längeres Wiederholen der Chants und die Konzentration auf Klang, Bewegung und die Gruppe, soziale, gesundheitsfördernde und transzendente Wirkungen zu entfalten. Gemeinsames Singen - in Verbindung mit Bewegung - fördert Gefühle der Gemeinschaft und Verbundenheit.

## Themen und Inhalte

- Lockerungs-, Atem- Horch- und Stimmübungen
- Meditative Elemente
- Kennenlernen bewährter Chants/Lieder und einfacher Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und Traditionen

weiterführende Infos:

[www.a-p-p.ch](http://www.a-p-p.ch)

[www.healingsongs.de](http://www.healingsongs.de)

[www.sacredsoundschool.com](http://www.sacredsoundschool.com)

[www.tschatscho.ch](http://www.tschatscho.ch)

Bücher:

Wolfgang Bossinger

Heilkraft des Singens

Chanten

Vicky Dodd

Tuning the Blues to Gold

Laurel E. Keyes / Don Campbell

Toning

Julie Henderson

Das Buch vom Summen

Paul Madaule

Die Kunst zu hören