

# Heilsames Singen

Singen im Kreis macht glücklich und stärkt Verbundenheit!



Unter Anleitung werden einfache, eingängige Melodien mit kurzen, wohltuenden Texten von Liedern aus aller Welt in Gemeinschaft gesungen und mit Gitarre begleitet.

Wir singen ohne Leistungsdruck, ohne Notenblätter.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Auf kreativ-spielerische Art werden körperliche Lockerungs- und Stimmübungen vermittelt.

Das mehrfache Wiederholen der kurzen Strophen hat meditativen Charakter, vertieft das Erleben, macht den Kopf frei. Die Erfahrung von Schwingung, bewusster Atmung, Zusammenklang in Gemeinschaft berührt das Herz, entspannt den Körper. Verbindung untereinander wird spürbar, Selbstheilungskräfte werden freigesetzt, Kreativität und Lebendigkeit werden gefördert.

Die Liedauswahl umfasst ein breites Spektrum:

So singen wir fröhliche, schwungvolle, lebendige bis ruhige, meditative, mantrische Lieder.

**Zeit:** Montag, 12.01., 02.02., 02.03., 23.03.26 von 16.45–18.15 Uhr.

Montag, 26.01., 16.02., 16.03., 13.04.26. von 11-12.30 Uhr.

**Ort:** Meditationshaus Gartenetage, Elsa-Brändström-Straße 34, 28359 Bremen

**Kosten:** 20 EUR pro Termin, ermäßigt 15 EUR

Bitte überweisen: Konto Heidrun Espig, IBAN: DE08 4306 0967 1201 3028 00

**Für wen:** Alle Interessierte, welche die heilsame und befreiende Kraft des Singens erfahren wollen, gerade auch Amateur-Singende und Menschen, die glauben, nicht singen zu können.

Aufgrund der Raumgröße maximal 13 Teilnehmer\*innen.

**Mitbringen:** warme Socken oder Hausschuhe (Raum darf nur ohne Straßenschuhe betreten werden)

**Leitung:**

Dr. Heidrun Espig, Ärztliche Psychotherapeutin

Zertifizierte Singleiterin

**Anmeldung:** [info@praxis-espig.de](mailto:info@praxis-espig.de)

