

KLANGZAUBEREI

Erlebe die Ausdrucksfähigkeit deiner Stimme (wieder) - Eine Stimmungs-Reise zum Instrument des Jahres 2025

Wann: 27.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Wo: Café Zur Birkenbuschin Hohburg

Wer: „Klangzauberei“ Heike Lorenz, Musik- und Rhythmuspädagogin, zertifizierte Singleiterin, Sozialpädagogin

Die menschliche Stimme ist eines der ältesten Instrumente der Menschheit. Sie hat die Fähigkeit, Emotionen auszudrücken, Geschichten zu erzählen und Raum für Begegnung zu schaffen. Aus Improvisation entsteht gemeinsamer Klang.

Wir erforschen die Klangräume unseres Körpers. Aus der individuellen Verbindung von Stimme und Bewegung entstehen Circle-Songs und Singspiele. Eingeladen sind alle Menschen, die ihrer ureigenen Stimme (wieder) Ausdruck verleihen wollen. Wir improvisieren in einer entspannten Atmosphäre, singen einfache Songs, Kraft- und Friedenslieder. Es geht darum, Freude, Verbundenheit und die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens zu erleben. Wir erfahren Singen als Ausdruck von Lebendigkeit, Kommunikation und kombinieren es mit Lockerungsübungen und Körperwahrnehmung.

Jede Stimmfarbe ist willkommen! Besonders wenn Du denkst, nicht singen zu können, bist du herzlich eingeladen.

Was sagt die Wissenschaft zur menschlichen Stimme?

- Singen stärkt das Immunsystem
- Singen kann dich glücklich stimmen und bringt die Hormone auf Trab
- Singen vermindert Stress
- durch tiefe Atemzüge wird deine Sauerstoffversorgung verbessert
- beim Singen kommt es zu einem Abbau von Stresshormonen (Kortisol und Adrenalin)
- beim Singen wird der Gedankenstrom unterbrochen und du kommst achtsam und gegenwärtig zu innerer Ruhe
- Singen stärkt dein Selbstbewusstsein und deine Selbstwirksamkeit
- gemeinsames Singen fördert die Entstehung sozialer Netzwerke
- Singen ermöglicht Flow-Erfahrungen