

## Singen und Tönen Kraftquelle für Körper und Seele

### Gemeinsames Singen:

- Macht Freude und Freunde
- Steigert die Vitalität und Lebensfreude
- Erzeugt viele Glückshormone und baut Stresshormone ab
- Fördert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem
- Erzeugt ein tiefes Verbundenheitsgefühl sowie inneren und äußeren Frieden

### Inhalte:

Stimm-, Atem- und Körperübungen, einfache Lieder, Herzenslieder und Kraftlieder und Mantras aus vielen Kulturen, freies Tönen

Hier sind alle Menschen willkommen, die nicht in einem Chor singen möchten, aber Spaß am Singen haben. Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Beginn: 19.30 Uhr      Dauer: 90 Minuten

Kosten: 9.-€ pro Abend; 6-er Karte 45.-€

Ort: Atelier Cornelia Schwarzer-Schwing  
Rheingaustraße 103, Dieburg