



**WORKSHOP**

*Singen macht  
glücklich und  
ist gesund*

**08. + 09.02.2020**





## KONTAKT & ANMELDUNG:

Info@lola-hh.de

www.lola-hh.de

Lohbrügger Landstr. 8

21031 Hamburg

040/724 77 35



LOLA.Kulturzentrum



lolakulturzentrum

# LIEDER UND GESÄNGE AUS ALLER WELT IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN

**Chant's** sind für jeden leicht erlernbar und werden mehrfach wiederholt. Mit Trommel und Gitarre begleite ich uns.

Bewusster Atem, Körperarbeit, Klänge, Bewegung und Stille begleiten uns immer wieder. Singen wirkt sich gesundheitsfördernd und heilend auf den gesamten Organismus aus.

Die positive Wirkung wird zunehmend auch von der Wissenschaft entdeckt. Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten mit und ohne Singerfahrung.

Das Besondere: Es geht um dich, dein Herz und darum, das Leben zu feiern. Das WE soll dir Kraft geben, zu sein wie du bist, ins Fühlen zu kommen, dir Zeit für dich zu nehmen und im Gruppengesang eine einmalige, hohe Energie zu spüren. Ich unterstütze alle Teilnehmer\*innen im Hier und Jetzt zu sein und in den Flow des Singens einzutauchen.

**CHANT** Sa 10.30 – 18.00 (inkl. Mittagspause)  
und So 13.00 – 18.00 Uhr

**Termin** 08. + 09.02.2020

**Beitrag** 110 EUR, ermäßigt 75 EUR

**Leitung** Martina Kurr, Sängerin und Musikerin,  
Praktikerin der ganzheitlichen Stimmarbeit  
und Gesangstherapeutin, IGST Berlin

