

## Anlaufstelle

zur Ehrenamtskoordination  
in der Flüchtlingshilfe

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH



## Musik-Workshop für Frauen: „Komm und sing mit uns“



### **Komm mit auf eine klingende Entdeckungsreise! Mit Gesang und Klang bringen wir die eigene Kraft und Lebendigkeit ins Fließen:**

Unsere Stimme ist eine wunderbare Kraftquelle. In diesem Workshop kann sie auf neue Weise erlebt werden. Wir lernen einfache Kraft- und Herzenslieder aus verschiedenen Kulturen, mit wenig Text und ohne Noten. Häufiges Wiederholen ermöglicht ein entspanntes, lauschendes Singen und ein Eintauchen in den Klang, den wir gemeinsam erschaffen. Körper und Geist kommen zur Ruhe, die Seele darf aufblühen. Singen macht Freude, es vertieft den Atem, Verspannungen können sich lösen und unsere Lebensenergie kommt ins Fließen. Manche Lieder sind meditativ und führen in die Stille, andere sind Ausdruck unserer sprudelnden Lebensfreude. Je nach Interesse gibt es auch Raum zum Tanzen und Tönen. Durch Entspannungs-, Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen wird der ganze Körper miteinbezogen. Die Leiterinnen Martina Kurr und Karin Berger-Petersen bemühen sich, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen, die Teilnehmer bestimmen selbst, wie aktiv sie sich beteiligen und wann eher zuhören oder Pause angesagt ist. Begleiten werden sie die Lieder mit Gitarre, Trommeln und Percussion.

Willkommen sind Frauen aus allen Nationen, die gerne singen, endlich mal wieder singen möchten oder einfach Lust haben, Neues auszuprobieren. Auch wer meint, nicht singen zu können, ist herzlich eingeladen! Das afrikanische Sprichwort gilt auch für uns: „Wer gehen kann, kann tanzen, wer sprechen kann, kann singen.“ Wir freuen uns auf Dich! Die Teilnahme ist kostenlos und ein kleiner Mittagsimbiss wird gestellt. Um Spenden wird gebeten. Bitte eine Matte oder Decke mitbringen.

**Ort und Zeit:** Samstag, 25.08.2018 von 10-16 Uhr, DRK-Zentrum  
Schwarzenbek, Bismarckstr. 9b, Schwarzenbek

**Anmeldung:** Tel. 0171-3389553, Mail: [anlaufstelle@drk-betreuungsdienste.de](mailto:anlaufstelle@drk-betreuungsdienste.de)