

Kurs 6

Die eigene Stimme entdecken

Beschreibung

Unsere Stimme ist der Spiegel unserer Seele. Die Forschung erweist, dass Singen einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und unsere Gesundheit hat. In diesem Seminar entwickeln wir neuen Mut, unsere Stimme zu entdecken, ohne sie zu bewerten. Dabei arbeiten wir stimmlich und musikalisch und erfahren im gemeinsamen Singen von verschiedenen Liedern die positive Kraft des Singens auf unser Befinden.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die Freude im gemeinsamen Singen finden und dabei ihre eigene Stimme entdecken möchten. Gerade auch Personen, die gerne singen würden, sich bisher aber nicht wagten, sind herzlich dazu eingeladen.

Kursdaten

Donnerstag, 18.4., 25.4., und 2.5.2024

Von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 120.- pro Personen

CHF 60.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Claudia Dahinden Manser, Kinder- und Erwachsenenchorleiterin,
Erwachsenenbildnerin, Schulmusikerin, Primarlehrerin

Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe

Mario Sonderegger, Peer/Genesungsbegleiter

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch