

# MEDITATIVES SINGEN



*"Singen - Klangkörper der körperlichen & spirituellen Kraft und Heilung"*

Tauchen Sie ein in das Reich der Lieder mit Melodien und Rhythmen, die fortlaufend wiederholt werden. Dabei können Sie erfahren, wie einfach und wohltuend Singen ist, wie es entspannt und zu einer Quelle der Kraft werden kann.

Beim MEDITATIVEN SINGEN geht es um die Entdeckung der heilsamen Kraft der eigenen Stimme. Durch regelmässiges Singen werden Wandlungsprozesse möglich. Im Gegensatz zu klassischer Stimm- und Chorarbeit steht nicht die äussere, sondern die innere Entwicklung im Vordergrund.

Es unterscheidet sich vom gruppen-dynamischen Singen mit instrumentaler Begleitung. Es geht um das Singen nach innen, zu sich selbst, um den meditativen Zustand zu erreichen. Unterstützend begleitet eine Musik-CD die diversen Lieder.

Das Singen findet in kleinen Gruppen statt. Es braucht keine Vorkenntnisse, einfach Freude am heilsamen Singen.

**Zeit** Montag, 19.00-20.15 h.  
**Daten** finden Sie unter [www.adfontes.ch/Angebote](http://www.adfontes.ch/Angebote)  
**Kosten** 25 pro TN

## Infos und Anmeldung

Annina Elisabeth Züllig . 079 708 88 80  
[annina@adfontes.ch](mailto:annina@adfontes.ch) . [www.adfontes.ch](http://www.adfontes.ch)

## Ort

ad fontes . Laurenzenvorstadt 85 . 5000 Aarau

Die Wirkung vom Singen wurde in den letzten Jahren wissenschaftlich erforscht. Hirnforscher stellten fest, dass sich bei Klängen

- Die Aktivität im Gehirn und im Körper ist beruhigt
- Die üblichen unruhigen und unregelmässigen geistigen und körperlichen Wellenmuster werden gleichmässiger
- Die Schwingung des Klangs erreicht direkt unser vegetatives Nervensystem
- Der Körper und das Gehirn schwingt auf den Rhythmus und den Klang ein und produziert ganz ähnliche Aktivitätsmuster wie im sogenannten "Flow". Wir erleben uns vollkommen im Einklang mit uns selbst

Unser Geist, unsere Handlungen und die Dinge unserer Umgebung können durch Singen gereinigt und mit geistiger Kraft aufgeladen werden. Die Schwingungen, die mit dem Singen in Gang gesetzt werden, machen unsere feinen Empfindungen für geistige Erkenntnis empfänglich. Der Klang, den jedes Wesen von sich gibt, macht unzählige Wellen im Klangmeer, die sich in die Atmosphäre bewegen. Diese Gesamtatmosphäre bedingt kosmische Wechselwirkungen. Gesang wirkt auf diese Klangatmosphäre ein.

Singen hat verschiedene Ebenen der Heilwirkung. Eine Ebene ist die körperliche, bei der die Vibrationen quasi als feinstoffliche Schwingungsmassage genutzt werden. Auf der gefühlsmässigen Ebene werden heilsame Gefühle erweckt.

## Annina Elisabeth Züllig

- Meditations-Lehrerin/-Leiterin
- Atem-Pädagogin . nach Dr. Ruediger Dahlke
- Körper-Therapeutin . Körperorientierte Psychotherapie
- Coach . Systemisches Coaching
- Erwachsenenbilderin . IAP Zürich

