



Chanting* und Kreistänze

mit Dagmar Kaliwoda

gefördert durch die gesunde Gemeinde Ruprechtshofen



* Das Wort "Chanting" stammt vom englischen Wort "to chant" ab und bedeutet "(ab)singen, rhythmisch rufen". Unter Chanten wird das Singen von einfachen Melodien mit spirituellen Inhalten (Taize, Mantra, indianische Kraftlieder, Nigun, etc.) aus unterschiedlichen Kulturen verstanden.

Mit Chanting ist das **leistungsfreie Singen** gemeint, welches nicht auf Ergebnisse, Perfektion oder sogar Auftritte abzielt. Chanting erfüllt vielmehr den Zweck der Gesundheitsförderung und sozialen Begegnung. Beim Singen gibt es keine Fehler, NUR VARIATIONEN. Betrachten wir Singen als Geschenk für uns und andere Menschen! Es geht um Lebensfreude, Verbundenheit und Begegnung. Anstelle von Perfektion singen wir "mit dem Herzen". Wir fühlen, was wir singen. Das Erleben von ALLEN Gefühlszuständen (Glück, Freude, Traurigkeit, Berührt-Sein, Ohnmacht, Schmerz etc.) ist willkommen. Jeder Mensch ist eingeladen, egal welches Alter, mit welchem Hintergrund, welcher sozialen Stellung, welcher Hautfarbe, Religion oder sonstigen Kriterien.

Beim Chanting hat die Stimme eine heilsame Wirkung auf Körper und Geist. Es fördert die Atmung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Chanting kann einerseits Angst- und Spannungszustände verringern, da Stresshormone (wie z.B. Adrenalin, Kortisol) abgebaut werden. Andererseits führt Chanting zur Ausschüttung von antidepressiv wirkenden und antriebssteigernden Botenstoffen (Endorphine, Melatonin, Oxytocin, Jugendhormon "DHEA", Immunglobulin A). Singen macht einfach glücklich!

Kreistänze bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, in Bewegung zu kommen, aber auch zur Ruhe. Kreistänze fördern das Herz-Kreislauf-System und das Gedächtnis. Auch erleben die Teilnehmenden Lebensfreude und Verbundenheit.

Wann: 28. Februar 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
Wo: Gemeindesaal, Bauhof Ruprechtshofen
Preis: EUR 12,00 pro Person

**Anmeldung erforderlich unter 0650/ 3531570 oder
musiktherapie.kd@gmx.at**

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen