EAG FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Die Heilkraft des Singens – in der Natur – erleben

Singen ist ein Lebenselixier, das uns helfen kann, wieder in Kontakt mit unserer Lebensfreude und Kreativität zu kommen, die häufig im beruflichen Alltag verloren gehen. Darüber hinaus ist die Stimme ein Ausdruck unserer Persönlichkeit (per-sonare bedeutet hindurch-tönen). Wenn wir gemeinsam unsere Stimme erheben, erfahren wir unser eigenes Sein und haben teil an der Welt, erleben Sinn und Verbundenheit.
Dieses Seminar wendet sich auch an vorsichtige Sing-Neulinge und Amateure, denn Singen ist etwas, das jedem Menschen offenstehen sollte. Nach dem Motto „Es gibt keine Fehler - nur Variationen“. Die schöne Umgebung lädt uns dazu ein, am Seeufer und im nahen Wald zu arbeiten. Dieses Seminar dient der Persönlichkeitsentwicklung und Stressprävention, um auch im Alltag Ressourcen neu zu entdecken und zukünftig zu integrieren.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet, Neugierde auf Neues dürfen Sie mitbringen.

Termin: 27.03. - 31.03.2023

Leitung: Claudia Makhmaltchi, Zertifizierte Singleiterin für heilsames und gesundheitsförderndes Singen; Dipl. Sozialpädagogin; Systemische Therapeutin (DGSF)

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag	**Ankommen**	
15.30 - 18.30	Eröffnung u. Begrüßung der Teilnehmenden, Einführung und Wirkung mit Erlebnis-Elementen: Healing Songs die Heilende Kraft des Singens; Willkommenssingen zum Kennenlernen; Erfahrungen mit Singen; Erfahrungen mit Natur	
20.00 - 21.30	Willkommens- und Begegnungslieder	
Dienstag	**„Sich orientieren“, Licht und Erdung**	
09.00 - 10.30	Einstieg in den Tag – draußen durchatmen. Lockerungsübungen (Körper- Atem- und Stimmübungen) Bewegung am Morgen, Erkundung des herrlichen institutseigenen Parks am See und der nahegelegenen Umgebung	
11.00 - 12.30	Draußen in der Natur – sich erden mit Liedern in Bewegung und Begegnung: So tief in die Erde wie ein Baum; fest verwurzelt in der Erde; Emala ika heyo (Hawaianisches Segenslied für die Erde)	
15.30 - 18.30	Licht-Meditation und Licht-Spaziergang mit Liedern: I´ll be a light; We are sending you light; Dein Licht in allen Formen; This little light of mine	
20.00 - 21.30	Lagerfeuer und Lieder von Naturvölkern mit Rhythmus-Instrumenten oder entsprechend dem Bedürfnis der Gruppe	
Mittwoch	**Kraftquellen**	
09.00 - 09.30	Einstieg in den Tag – draußen durchatmen. Lockerungsübungen (Körper- Atem- und Stimmübungen) Bewegung am Morgen, Anwendung der erlernten Bewegungs-, Atem- u. Entspannungsübungen in der Natur	
09.30 - 12.30	Wanderung in Etappen: Wandern in Stille, mit Impulsen oder im Gespräch, zu kraftgebenden Orten in der Natur, an denen wir Kraftlieder singen	
15.30 - 18.30 (30 Min. Pause dazwischen)	Kraftlieder zum Einstieg Meine Kraftquellen finden, meine Lebensfreude entdecken. Was tut mir gut im Alltag? Sammeln und im Zweierspaziergang austauschen – Ressourcenbaum malen: wer oder was gibt mir Kraft? Übertrag auf den persönlichen und/oder beruflichen Alltag (meine Alltags-Schatzkiste füllen).	
20.00 - 21.30	Filmabend oder Entspannende oder bewegende Healing Songs zum Abschluss des Tages, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend	

Donnerstag	**Besungen werden / Wege gehen**	
09.00 - 09.30	Einstieg in den Tag – draußen durchatmen. Lockerungsübungen (Körper- Atem- und Stimmübungen); Meridian-Gymnastik	
09.30 - 12.30 (30 Min. Pause)	Resonanzräume erspüren; Besingen/Besungen warden – Was ist das? Besungen zu warden ist ein angenehmes, wohltuendes und zugleich wirksames Erlebnis. Wer besungen wird, erhält eine tiefgehende und nährende Aufmerksamkeit, die tiefliegende Energieblockaden im Körper lösen, sowie bei allen Beteiligten Selbstheilungsprozesse in Gang bringen kann. Passende Lieder für jede/n zum Besungen werden finden Start: Besingen und Besungen werden	
15.30 - 18.30	Einstieg: KoNaSchu-Massage (Kopf-Nacken-Schulter-Massage) Töne singen und Klangteppich erleben; “Besingen und Besungen warden” Fortsetzung Draußen Wege gehen mit Liedern: Sonne, Wind, Regen auf meiner Haut; Das Rad des Jahres dreht sich; Spirallied zum Ursprung und Ziehl; Auch eine Reise von tausend Meilen	
20.00 - 21.30	Entspannende oder bewegende Healing Songs zum Abschluss des Tages, ggfls. Sparziergang mit „Lieblingslieder miteinander Teilen“, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend.	
Freitag	**Dank und Abschied**	
09.00 - 09.30	Einstieg in den Tag – draußen durchatmen. Lockerungsübungen (Körper- Atem- und Stimmübungen)	
09.30 - 12.30 (30 Min. Pause)	Die positive Wirkung des Singens, Übertragung des Erlebten in den persönlichen und/oder beruflichen Alltag. Dank- und Abschieds- Healing Songs singen. Feedback- und Abschlussrunde	
	Unterrichtseinheiten	**40**

Sing- Erlebnis- Ziele:

- Überwindung von Sing-Hemmungen, verwandeln in “sich angenommen fühlen”
- Gedanken loslassen – ganz in die Gegenwart kommen
- Stress abbauen, Entspannung Raum geben
- Emotionale Berührung und Aktivierung
- Erleben von Selbstwirksamkeit
- Intensivierung der Sing-Erfahrung durch Bewegung und Begegnung
- Schaffung einer Atmosphäre von Vertrauen, Offenheit, Verbundenheit
- Singen als seelische und körperliche Heilwirkung spüren

Zum Stundenplan:
Programmänderungen vorbehalten.
Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)