

# Sing-Lust: (Chor)singen für Geübte und Ungeübte

---

5. – 7. Mai 2023, Evang. Bildungszentrum Hesselberg

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg  
Atem- und Stimmpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin), Focusing-Trainerin, HP Psychotherapie  
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

## **Sing-Lust: (Chor)Singen für Geübte und Ungeübte, 5. – 7. Mai 2023, EBZ Hesselberg**

Singen tut gut, belebt Herz und Seele, stärkt - insbesondere das gemeinsame Singen im Chor. An diesem Wochenende gibt es die Gelegenheit, die Möglichkeiten Ihrer Singstimme zu erleben, zu erweitern oder (wieder) zu entdecken. Mit leichten Liedern, Kanons und Chorsätzen werden wir Klangräume entfalten, langen Atem erfahren, Höhen und Tiefen ausloten und den Körper als Instrument erleben. Der „Mehrwert“ Stimmgebung wird erfahrbar: ausgeglichene Körperspannung, vertiefte Atmung, Förderung von Aufmerksamkeit und Gedächtnis, Stärkung von Resilienz und emotionaler Balance. Das bewirkt einen gesunden Alltag. Singen kann somit Ressource für Körper, Geist und Seele werden – durch alle Lebensalter hindurch.

**Leitung: Susanne Schrage**

**Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 226 € / DZ 224,50 € / o.Ü. 132,50 €**

**Veranstalter + Anmeldung: [www.ebz-hesselberg.de](http://www.ebz-hesselberg.de)**