

EINSTIMMIGES „JA“:

Musik als Therapieform

In der AOK-Nordseeklinik wird der ganzheitliche Therapieansatz verfolgt. Das heißt: Wir betrachten Körper, Geist und Seele als Einheit und räumen auch Ihrer Gefühlswelt einen besonderen Stellenwert ein. Unser Ziel ist es, das körperliche und seelische Wohlbefinden von Müttern und Vätern mit ihren Kindern nachhaltig zu verbessern.

Therapieform „Singen, Musik und Bewegung“

Die wissenschaftlichen Ansätze der Singtherapie sind ein fester Bestandteil des Klinikkonzepts der AOK-Nordseeklinik. „Singen, Musik und Bewegung“ gehört zu unserem Leistungsangebot und Klinikalltag. Wir laden regelmäßig bekannte Musiker und Bands ein und erarbeiten gemeinsam mit unseren Patienten Musikprojekte. Aber auch das Einstudieren von Songs, die Gestaltung von Bühnenprogrammen und tolle Konzertveranstaltungen stehen auf unserem „Musikprogramm.“

Als „Singende Gesundheitseinrichtung“ kooperieren wir eng mit dem Deutschen Ärztechor und dem Deutschen Ärzteorchester. Die Zusammenarbeit mit dem Mädchen-Musikzug Neumünster und zahlreichen Musikschulen gibt uns weiteren Auftrieb und stößt bei unseren Patienten auf große Resonanz.



Übrigens: Wir sind die einzige Mutter/Vater-Kind-Kureinrichtung, die die Zertifizierung „Singende Klinik“ trägt. Reichen Sie sich ein in den Kreis unserer fröhlichen Sänger.



SINGEN, MUSIK UND BEWEGUNG

AOK-Nordseeklinik

Strunwai 23
25946 Norddorf auf Amrum
Telefon: 04682/37-0
Fax: 04682/2749
Mail: info@aok-nordseeklinik.de
www.aok-nordseeklinik.de



Weitere Infos unter:
www.aok-nordseeklinik.de/singende-klinik



Therapieform mit besonderer Note

 www.aok-nordseeklinik.de



... macht glücklich und hilft
gegen Stress, Depressionen
und Angst

... ruft Kindheitserinnerungen
wach und weckt gute Gefühle

... ist Selbstwirksamkeit
und Ausdruck unserer
Persönlichkeit

Singen ...

... ist eine Entspannungsmethode, die Stress verringert und Regeneration fördert

... fördert die Entwicklung von Kindern und hilft, ohne Anspannungen besser zu lernen

... hilft, Hemmungen durch Scham oder Versagensängste abzubauen.

... bringt unsere schönsten Gefühle zum Vorschein, wie ein Zauberspiegel für die Seele

... ist heilsam und hilft bei der Bewältigung von extremen Gefühlen und Traumata



Musik macht gesund!

Schöne Klänge sind ein Genuss für die Ohren und Balsam für die Seele. Mittlerweile ist die gesundheitsfördernde Wirkung von Musik und Singen unumstritten und von zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Singen bringt z.B. das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt Lunge und Abwehrkräfte, entspannt die Rückenmuskulatur, kurbelt die Darmtätigkeit an und erhöht die Sauerstoffsättigung.

Nicht zu vergessen: Singen sorgt für gute Stimmung. Es soll seelische Verspannungen lösen, die Konzentration fördern und sogar bei Depressionen helfen. Durch die aufrechte Körperhaltung werden zudem Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein gestärkt.

Kurzum: Musik tut einfach rundum gut.