

**Mit der Stimme zur Stärke –
Gemeinsames Singen als
präventiver Weg zu
psychischer Gesundheit**

16.10. – 18.10.26

Zell am Main

Jan Henning Foh

Monika Ananda Wiese

Modulbeschreibung

“Wir vermögen durch Gesang unsere Welt und unser Handeln zu beseelen, singend Liebe, Freude, Hoffnung, Zuversicht zu schenken, uns aber auch den Schmerz von der Seele zu singen.“

Yehudi Menuhin

In herausfordernden Zeiten ist gemeinsames Singen mehr denn je eine Quelle der Stabilität und des Wohlbefindens. Singen kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren, positive Emotionen zu stärken und soziale Verbundenheit zu fördern. Angesichts zunehmender Belastungen durch gesellschaftliche Krisen, Unsicherheiten und Reizüberflutung ist es wichtig, als SinggruppenleiterIn zu verstehen, wie Singangebote stabilisierend und gesundheitsfördernd wirken können.

Anwendungsbezug:

Wir möchten euch darin unterstützen, fundierte Singinterventionen zu gestalten, die psychisches Wohlbefinden nachhaltig fördern. Denn wir können Menschen wirkungsvoller begleiten, wenn wir die Zusammenhänge zwischen Singen, psychischer Gesundheit und Resilienz verstehen und gezielt einsetzen können.

In diesem Seminar möchten wir:

- Psychische Gesundheitsförderung: Grundlagen, individuelle, soziale und gesellschaftliche Einflussgrößen auf unser Wohlbefinden sowie Schutz- und Risikofaktoren, Salutogenese
- Stress, Belastung und gesellschaftliche Krisen: Basiswissen zu Stressmechanismen und den Auswirkungen aktueller Herausforderungen
- Kernkonzepte der Positiven Psychologie und Resilienz durch Singen erfahrbar machen
- Selbstreflexion und Transfer in die eigene Praxis
- und natürlich: Praxisorientierte Singerfahrungen und begleitende Übungen, die das Gelernte lebendig werden lassen!

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an alle Singbegeisterten und alle Menschenfreunde und Fachkräfte, die sich der Prävention und der psychischen Gesundheit widmen möchten.

Modulgebühr:

320 € (ohne Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

272 € ermäßigt für Mitglieder

Seminarzeiten:

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr

Zur Anmeldung



<https://singende-krankenhaeuser.de>