

Verbunden bleiben - Wenn schwere Erkrankungen die Energiespeicher angreifen.

Sanft und minimalistisch Summen und Singen am Beispiel von ME/CFS

Kennenlernertermin

Mo., 09.02.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Kompakt-Wochenende

20. – 22.02.2026

Ulrike Engelhardt

Zur Anmeldung

**Modulbeschreibung**

Dieses praxisorientierte Modul vermittelt die Herausforderungen und Möglichkeiten reduzierter Singangebote für Menschen, die an Haus und/oder Bett gebunden sind und nur reduziert Kraft aufbringen können.

Die praxiserprobte, niederschwellige Methodik der Ton-Oase sowie eine gemeinsame Teilnahme an einer Online-Einheit der Gruppe Ton-Oase stehen dabei im Zentrum.

Unsere Dozentin Ulrike Engelhardt leitet seit 2024 den bundesweiten Online Sing- und Summkreis „Ton-Oase“ für Menschen mit ME/CFS und anderen Fatigue-assoziierten Erkrankungen an, der inzwischen über 170 betroffene Teilnehmer:innen zählt und regelmäßig stattfindet.

Fachliche Unterstützung bietet in einem Themenblock Frau Dr. Marie-Thérèse Heinz, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotraumatologin.

Beide vermitteln ihr Erfahrungswissen und evidenzbasierte Hintergründe zu folgenden Inhalten:

- Theoretische Grundlagen: Bewältigungschancen von bio-psycho-sozialen Krisen chronisch somatisch erkrankter Menschen durch eine reduzierte, aber methodisch integrative Förderung von Ressourcen, basierend auf dem Einsatz heilsamer Lieder und der eigenen Stimme.
- Begegnung mit Betroffenen: Gemeinsame Teilnahme an einer Online-Einheit mit Erkrankten.
- Reflexion und methodische Aufbereitung: Selbsterfahrung; Aufzeigen geeigneter integrativer Methoden aus den Bereichen Entspannung, Atem und Stimme; Sammlung von Liedgut.
- Praxisarbeit: Transfer und Praxiserprobung für den Aufbau und die Durchführung von Singangeboten in Präsenz wie Online. Grenzen und Möglichkeiten in der Singgruppenarbeit mit schwer erkrankten Menschen diskutieren

Zielgruppe:

Das Seminar eignet sich genauso für professionell tätige Menschen genauso wie für pflegende Angehörige bis hin zur Seelsorge.

Das Online-Modul findet via Zoom statt; Einwahl- Links zum Zoom-Meeting werden nach der Anmeldung zugesandt; eine Einwahl ist jeweils 30 min vor dem Seminartermin möglich (ggf. zur Klärung technischer Probleme); es erfolgen keine Aufzeichnungen

Modulgebühr mit Online-Rabatt: 320 € (ohne Kosten für Unterkunft und Verpflegung) 272 € ermäßigt 15% für Mitglieder