

# Wie im Himmel

Heilsames Singen

In offenen Singkreisen  
treffen wir uns ungefähr 14-tägig  
in Dornbirn.

Die Teilnahme ist jederzeit und auch nur an  
einzelnen Abenden möglich.

Leitung:



Ingeborg Spiegel



## Nähere Informationen, Termine und Anmeldung:

Ingeborg Spiegel  
Ackergasse 3a  
6850 Dornbirn

E-Mail: [inge.spiegel@gmx.at](mailto:inge.spiegel@gmx.at)

Tel.: 05572 / 26750

Dipl. Pädagogin  
Musik- und Tanzpädagogin (Orff – Institut, Mozarteum)  
Therapeutin (Bewegungsanalyse, IBA, IADC)  
Zertifizierte Singleiterin für heilsames Singen  
(Bossinger)

info: [www.healingsongs.de](http://www.healingsongs.de)  
[www.netzwerk-singen.at](http://www.netzwerk-singen.at)

„Singen ist ein uralter Weg  
zu Erfahrungen von Gemeinschaft, Heilung  
und Spiritualität“

Wolfgang Bossinger

# Heilsames Singen,

auch Chanten genannt, schafft Raum  
für die heilende Kraft des Singens.

Wir singen einfache Lieder  
aus verschiedenen Kulturen,

Lieder mit mantrischem Charakter, spirituelle  
Lieder, deren heilende Kraft sich entfaltet,  
wenn wir sie längere Zeit und zum Teil  
verbunden mit Bewegung wiederholen.

Dabei geht es nicht darum, wie gekonnt  
oder perfekt wir singen, sondern  
dass wir mit Hingabe und aus dem Herzen  
singen, mit innerer Beteiligung,  
in- und auswendig, „by heart“.

Auf diese Weise kommen die Kräfte  
zwischen Himmel und Erde ins Fließen.

Das Singen führt uns in die eigene Lebendigkeit,  
schafft Verbundenheit  
und öffnet unsere Herzen.

Lockerungs- Atem- und Stimmübungen  
ergänzen und bereiten den Boden für das  
Schwingen der natürlichen Stimme in uns.

Auch durch die feine Wirkung von Summen  
und Vokaltönen werden wir zu Erholung und  
tiefer Entspannung finden.

Singen wird zur Oase  
für Körper, Geist und Seele.

Zahlreiche Forschungen weisen  
die heilende Kraft des Singens nach:

- ❖ Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- ❖ Harmonisierung des vegetativen Nervensystems
- ❖ Stärkung des Immunsystems
- ❖ Ausschüttung von Glückshormonen (Serotonin, Oxytozin, u. a.)
- ❖ Abbau von Stress, Angst und Aggression
- ❖ Verbesserte Atmung
- ❖ Synchronisierung von Körperrhythmen
- ❖ Tiefenentspannung
- ❖ Singen als Anti-Depressivum
- ❖ Stärkung des Selbstwertgefühls
- ❖ Förderung von Gemeinschaftsgefühl, Verbundenheit und Zugehörigkeit

Das Angebot richtet sich

sowohl an Menschen mit wenig  
oder vielleicht sogar  
negativer Singerfahrung,  
als Ermutigung zum Singen  
in leistungsfreier,  
entspannter Atmosphäre,

als auch an begeisterte, erfahrene  
SängerInnen, die sich selbst  
und anderen  
heilsame Singerfahrungen  
schenken wollen.

*„Wenn einer aus seiner Seele singt,  
heilt er zugleich seine innere Welt.“*

*Wenn alle aus ihrer Seele singen,  
heilen sie zugleich auch  
die äußere Welt.“*

Yehudi Menuhin