



SingDichGesund

VEREIN SINGDICHGESUND

Menschen stärken

Vereinsitz: Reschgasse 7/23, 1120 Wien

Kontakt: +43 (0)699 1127 9800

office@singdichgesund.at

www.singdichgesund.at

DIE VISION

Der Verein SingDichGesund arbeitet auf mehreren Ebenen mit EINER Vision:



dem Menschen seine globale „Muttersprache“ - das Singen - wieder in Erinnerung zu rufen, denn:

Tönen ist die ursprünglichste Form der Kommunikation und verbindet Menschen so schnell wie ein Lächeln.

Heilsames Singen wirkt somit völkerverbindend und friedensfördernd.

WAS SINGEN ERMÖGLICHT

- Heilsames Singen lässt Körper und Seele gesunden und weckt die Lebensfreude.
- Größeres Selbstvertrauen wächst aus der Entdeckung der Einzigartigkeit der eigenen Stimme.
- Singen als Ausdruck der Gefühle bewirkt größere Ausgeglichenheit.
- Aus der beim gemeinsamen Singen erlebten Verbundenheit entstehen Empathie, Hilfsbereitschaft und soziale Verantwortung.

WAS SINGEN BEWIRKT

- In zahlreichen medizinischen Studien wurde die gesundheitsfördernde Wirkung des Heilsamen Singens nachgewiesen.
- Singen stärkt die Atmung und das Herz, fördert die Ausschüttung von „Glückshormonen“ und wirkt dadurch verbindend und sozialisierend.
- Singen regt die Selbstheilungskräfte des Menschen an und stärkt die Selbstwirksamkeit jeder/s einzelnen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH SINGEN

in:

- der betrieblichen Gesundheitsvorsorge
- Selbsthilfegruppen
- der Geburtsvorbereitung
- der Betreuung von Müttern mit frühgeborenen Kindern
- der Betreuung von Müttern mit behinderten Kindern
- Kindergärten, Schulen und der LehrerInnenfortbildung
- Krankenhäusern und Hospizen
- psychiatrischen Ambulanzen und Stationen
- Seniorenwohnheimen, Tageszentren für Senioren u.v.m.

WIE WIR ARBEITEN



- In regelmäßig stattfindenden Singgruppen bieten wir den Raum, in dem die Teilnehmenden die Wirkung des Heilsamen Singens erfahren können.
- Durch Singveranstaltungen in der Natur erinnern wir Menschen an die heilsame Wirkung von Gesang und gesunder Umgebung.
- Durch Unterstützung von EntscheidungsträgerInnen, die ein regelmäßiges Singangebot in Betrieben/Schulen/ Institutionen etc. anbieten wollen, multiplizieren wir die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens.

SINGDICHGESUND: KINDER STÄRKEN

Singen, Tanzen und Musizieren hat einen besonderen Stellenwert im Leben von Kindern - es erleichtert die Sprachentwicklung, den Umgang mit verschiedensten Emotionen und Konflikten sowie die Entwicklung des eigenen Selbstwerts.

Daher legen wir einen besonderen Schwerpunkt auf Frühförderung von:

- Säuglingen (in Begleitung ihrer Mütter/Väter/Eltern)
- Säuglingen mit besonderen Bedürfnissen (Frühgeborene Kinder, aber auch behinderte Kinder)
- Kleinkindern in Kindergruppen und Kindergärten
- Schulkindern in Grund/Haupt/Gesamtschulen

SINGDICHGESUND: FRAUEN STÄRKEN

Heilsames Singen hat einen besonderen Stellenwert im Leben von Frauen - in ihrer Rolle als Mütter und Großmütter, als Lehrende in Kindergärten, Schulen und Universitäten und als Vorbilder in der Berufswelt.

Daher legen wir einen besonderen Schwerpunkt auf die Betreuung von:

- schwangeren Frauen
- Müttern mit frühgeborenen Kindern
- Müttern mit behinderten Kindern
- alleinerziehenden Müttern
- berufstätigen Frauen und Müttern
- arbeitslosen Frauen und Müttern

SINGDICHGESUND: MÄNNER STÄRKEN

Singen, Tanzen und Musizieren hat auch für Männer einen hohen Stellenwert - vor allem deswegen, weil ihnen heute noch der Zugang zur eigenen Weiblichkeit schwer gemacht wird.

- Männer sind genauso von Depressionen, Burnout und einem bereits alltäglichen Jugend- und Schönheitswahn betroffen.

Wir laden daher auch alle Männer ein, ihre weichen und fließenden Seiten zu entdecken und als Stärke zu erkennen, denn:

- durch Heilsames Singen werden emotionale Überforderung und Stress (ohne weiteren Leistungsanspruch!) abgebaut.

Unsere Welt braucht viele ausgeglichene, herzliche Männer, die für sich selbst und ihre Familien Sorge tragen können!