

und Klänge Singen bringt seele in SCHWINGUNG

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**

Klinik St. Urban

Singgruppe CANTO

Ein Gruppenangebot für Patientinnen und Patienten

«CANTO» richtet sich an alle, die sich in einer singenden Gemeinschaft von Klang und Musik berühren lassen wollen – sei es singend oder zuhörend. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Lieder werden mit Instrumenten begleitet.

«CANTO» ist eine gemeinsame Gruppe der Ergotherapie und der Seelsorge. Wir singen kurze, technisch einfache Kraftlieder aus unserer wie auch aus anderen Kulturen. Lieder, die uns die Verbindung mit der Erde und dem Universum, dem Augenblick und der Ewigkeit erfahren lassen. Unser Leitmotiv dabei ist: Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen.

Singen regt die Selbstheilungskräfte an

Singen in Gemeinschaft fördert die Gesundheit – dieses uralte Wissen ist inzwischen auch naturwissenschaftlich bestätigt.

Singen:

- fördert die Aufmerksamkeit und Präsenz
- stärkt das Immun- und das Herz-Kreislauf-System
- synchronisiert Körperrhythmen
- schüttet Glückshormone aus
- vernetzt das Gehirn neu
- verändert und lindert die Schmerz Wahrnehmung
- beruhigt die Gedanken

Singen können alle – ein Versuch lohnt sich!

Wann

Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Wo

Mehrzwecksaal oder
Clubraum (Haus W)

Leitung

Hugo Albisser, Seelsorger
Bärbel Dietz, Ergotherapeutin

Anmeldung

Bei der Ergotherapie oder
Seelsorge