

Singen macht glücklich und gesund?!

Kursnummer 26Z230187

Beginn Sonntag, 01.02.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Dr. Anette Einzmann

Kursentgelt 40,00 €

Ein schwingender Ton geht einher mit einem gut tonisierten Körper und einem gelassenen Atem. Es werden sowohl Stress und Verspannungen wie auch Unterspannungen ausgeglichen. Ein schwingender Ton heißt aber auch, dass ich mit mir und meinen Gefühlen verbunden bin. Singen ist eine gute Möglichkeit sich selbst wahrzunehmen und dabei gleichzeitig in einer Gemeinschaft zu sein. So bringt das Singen Polaritäten in die Balance; es hilft uns auf eine unaufdringlich lustvolle Weise; es beglückt.

Bitte gemütliche Socken und eine Decke mitbringen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

01.02.2026 11:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)