

# Lebenswert

Seelsorge, Musik- & Aromatherapie  
Mirjam Heger



## Musik, die zu Herzen geht

Musik ist Teil unseres Lebens. Sie kann, beruhigen, beflügeln, beleben – und sogar Schmerzen lindern. Das gemeinsame Musizieren hilft, eine wohltuende Verbundenheit zu anderen Menschen zu schaffen. Musik kann umhüllen und nähren. Selbstwert und Lebensfreude kann (wieder-) entdeckt werden. Musikalische Vorkenntnisse sind dazu nicht erforderlich.

Musik ist eine Sprache, die wir alle verstehen

Einfach singen, weil es gut tut und Freude macht, ohne Ziel und Leistungsdruck. Das ist das Motto beim gemeinsamen Singen.

Das Singen ist nicht ganz frei von Nebenwirkungen 😊.

Singen bewirkt:

- Ein Abbau von Stresshormonen
- Ein Aufbau von Glückshormonen
- Eine Entgiftung im Körper
- Eine Stärkung des Immunsystems
- Einen Anti-Aging Effekt
- Eine bessere Schlafqualität
- ...

### Informationen zum Workshop

Das Singen findet immer am dritten Dienstag im Monat statt:

**16. Januar • 20. Februar • 19. März • 16. April • 21. Mai • 18. Juni**

Die Anlässe können einzeln besucht werden.

**Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Ziegelgut 6a, 3400 Burgdorf

**Preis:** Fr. 15.- pro Abend

Teilnehmerzahl beschränkt

Anmeldung via Webseite [www.lebenswert-therapie.ch](http://www.lebenswert-therapie.ch)  
oder über [info@lebenswert-therapie.ch](mailto:info@lebenswert-therapie.ch)