



Muziek, Muziektherapie & Inspiratie

Heelzang - kennismaking

Zingen is een uiterst krachtig middel om lichamelijk en geestelijk te ontspannen. Je wordt rustig, stil en gefocust. Eenmaal in die ontspanning, leidt zingen tot heling, inzicht en inspiratie. Het moeten en presteren, maakt plaats voor een luisteren. Je wordt ontvankelijk voor wat voor jou *echt* belangrijk is. Je gaat horen wat er in jezelf al die tijd al aan het zingen was! Daarna luisterend, worden jouw handelingen als een lied vanuit jouw innerlijk, vanuit jouw Hart!



Tijdens een Heelzang-bijeenkomst ervaren we diverse aspecten van zingen op een helende wijze:

- onze **adem** en **ademkleuren**
- het laten ontvouwen van **helende tonen**
- zingen van **Klankvelden**: improviseren / zich laten ontvouwen van melodieën – dit onderdeel vormt het hart van de Heelzang-bijeenkomsten

Ervaring met zingen en muzikale kennis is niet nodig. Iedereen kan ademend, zingend en luisterend het lied van het Hart vinden en tot expressie brengen.

Locatie

Vrije Klanken
Gravendaal 1 - Deest

Tijdsduur

Groep -2 uur
Individueel -1uur

Kosten

€15,- p.p. in groep
€50,- individueel

Informatie & opgave

info@vrijeklanken.nl•0487-
511568•www.vrijeklanken.nl