

Pfarrei Hl. Familie Gerliswil, Emmenbrücke

# Singen und Klingen ab 60+

Ein ganzheitliches Singen

Das „Singen und Klingen“ ab 60+ findet jeweils am Dienstagnachmittag von 14:00 bis 15:00 Uhr im Pfarreizentrum Gerliswil, im Begegnungsraum statt, anschliessend gemütliches Zusammensein in der Cafeteria.

## Termine im 1. Halbjahr 2025:

**Dienstag, 18. Februar**

**Dienstag, 18. März**

**Dienstag, 01. April**

**Dienstag, 13. Mai**

**Dienstag, 17. Juni**

**Dienstag, 1. Juli**

Für meine Projektarbeit zur Musikgeragogin werde ich ein ganzheitliches Singen namens „Singen und Klingen“ ab 60+ anbieten. Das „Singen und Klingen“ soll ein lockerer Treffpunkt für alle, die gerne singen sein. Wer Zeit hat, kommt und singt mit, ohne weitere Verpflichtungen. Wir werden Volkslieder und geistliche Lieder aus aller Welt singen.

Beim „Singen und Klingen“ soll vor allem die Freude am Singen im Vordergrund stehen. Das „Singen und Klingen“ soll uns physisch und psychisch stärken. Singen kräftigt die Gesundheit, hebt die Stimmung und macht glücklich, ist also für Körper, Geist und Seele gesund. Mit verschiedenen Aufwärmübungen verbessern wir unsere Körperhaltung, Atmung und Stimme. Durch einfache Rhythmusübungen aktivieren wir unsere Koordination.

Teilnahme ist kostenfrei für Kaffee/Tee steht ein Kaffeekässeli bereit.