



„Wer singt lebt gesünder“

ist Hr. Seidner Wolfram, emeritierter Professor an der Klinik für Phoniatrie und Audiologie der Charité`Berlin überzeugt. Auch andere Forscher stellten fest, dass Singen die Anzahl der Immunglobuline A, welche Krankheitserreger bekämpfen, stark steigern lässt. Schon 10 Minuten singen und trällern reichen aus, um das Herz-Kreislaufsystem auf Trab zu bringen und in manchen Fällen wirkt singen, wie ein Antidepressivum. Schon nach 30 Minuten Singen produziert unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphinen, Serotonin und Noradrenalin. Stresshormone wie zum Beispiel Cortisol werden praktischerweise gleich mit abgebaut.

Nachdem das Thema Gesundheitsförderung und Vernetzung seit 25 Jahren ein Anliegen unseres Vereins ist, ist auch die Gründung eines Chor´s, die Freude am gemeinsamen Singen und das Kennenlernen neuer Menschen zu unserem Konzept passend.

Wenn sie sich nun angesprochen fühlen, sind sie bei uns genau richtig.

Unser Ziel ist es einen Chor unter professioneller Gesangsanleitung zu gründen, in welchem wir die Freude am gemeinsamen Singen teilen.

Wir würden gerne im **Februar** mit den ersten Proben starten. Geplant ist dass die Proben alle 2 Wochen stattfinden zu einer monatlichen Gebühr von 30€.

Für die bessere Organisation bitten wir um Kontaktaufnahme mit

Markwart Anja: 0680/2084349 oder

Höller Beatrix: 0676/9645755

Treffpunkt erste Probe **25.2.2019; 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**

Im Psychosozialen Gesundheitszentrum (Hyrtlzentrum)

Wienerstraße 18

2340 Mödling

