

Klangoase

„Musikalische Erfrischung im Lebensalltag“



*Durchatmen und Ruhe finden
Leichtigkeit und Lebensfreude einladen
Singen und Klingen genießen*

Die „Klangoase“ stärkt und erfrischt gleichermaßen Körper und Seele und schenkt ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen. Durch die Kombination von Musik/Singen mit Atmung, Entspannung, Begegnung und Bewegung kehren die Teilnehmenden anschließend mit mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Herzenswärme in ihren Alltag zurück. Die Musik schwingt nach und stärkt nachhaltig für einen herausfordernden Lebensalltag.

Jede/r ist willkommen – falsche Töne gibt es nicht.
Für eine Teilnahme sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Datum:	Samstag, den 04.05.24, 16.00 Uhr – 17.30 Uhr
Ort:	Psychosoziale Krebsberatungsstelle Osnabrück, Heger Str. 7-9, 49074 Osnabrück
Anmeldung/Kosten:	info@krebstiftung.de/10,00 Euro

Gestalterin der Klangoase:

Elke Ohlwein, Zertifizierte Singleiterin für Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (Singende Krankenhäuser e.V.); Zertifizierte Achtsamkeitspädagogin (MBSR; Meditas); Langjährige Singleiterin (Onkologische Patienten*innen und Angehörige) bei der Krebsberatung Münster; www.ohlwein-beratung.de.

