

Veranstalterinnen:

Dr. phil. Karen Laß

Heilpraktikerin

Schwerpunkte:

Phytotherapie

Chinesische Medizin (Akupunktur)

Quantenheilung

Massage

Schamanische Heilweisen

Marianne Ernst

Kräuterpädagogin

Dipl. Sozialpädagogin

Kinesiologin

Ernährungsberaterin

Anmeldung/Kontakt:

Naturheilpraxis Dr. phil. Karen Laß

0221/45 35 90 50

0172/235 111 4

praxis@karen-lass.de

www.karen-lass.de

Offenes Singen für Frauen in Köln 2012



**Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
(nicht in den Schulferien)**

**Ein Abend mit schönen Liedern,
tollen Frauen und
viel Spaß!**

Singen fördert unsere seelische und körperliche Gesundheit und macht glücklich (egal ob eine Melodie dabei perfekt gesungen wird oder nicht).

Denn beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet, das Immunsystem kommt in Schwung und das Herz-Kreislauf-System und die Atmung werden positiv beeinflusst.

Je mehr Spaß und Freude wir beim Singen empfinden, umso größer ist die positive Wirkung.

Zahlreiche Forschungsarbeiten belegen, dass Gesang unsere Gehirnchemie beeinflusst und harmonisierend auf psychische Prozesse und unsere hormonellen Kreisläufe einwirkt - z.B. kommt es schon nach 15 Minuten Singen zur Reduktion des Stresshormones Adrenalin und zur Produktion der Glückshormone Serotonin und Noradrenalin.

Das Immunsystem wird durch die vermehrte Produktion von Immunglobulinen gestärkt, das sind Antikörper, die Erreger und Allergene unschädlich machen.

Also kommt (alleine, mit Freundinnen, Kolleginnen) **und lasst uns singen!**

Wir wünschen Euch und uns viel Spaß und nette Gesellschaft!!

WER Frauen, die Lust haben zu singen (Vorkenntnisse nicht erforderlich)

WAS Lieder und Mantren aus aller Welt, Jahreskreislieder, alles was Spaß macht

WO LEBENStRAUM Kamekestraße 24, Köln

WIE Einsingen, Unterstützung beim Erlernen der Lieder durch Violine

WANN Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat: (nicht in den Schulferien) von 19:00 bis 21:00 Uhr

18. Januar

1. und 15. Februar

7. und 21. März

18. April

2. und 16. Mai

6. und 20. Juni

4. Juli

KOSTEN: 8,-- bis 10,-- Euro (Selbsteinschätzung)

Anmeldung wäre schön ☎ 0221/4535 90 50, 0172/2351114
oder praxis@karen-lass.de. Weitere Angebote unter: www.karen-lass.de