pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

mental help club

Wie geht's dir?

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Fondation Suisse Pro Mente Sana
Fondazione Svizzera Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261
CH-8005 Zürich

Telefon 044 446 55 00
Telefax 044 446 55 01
Beratung 0848 800 858

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
IBAN CH16 0070 0110 0000 6618 6

www.promentesana.ch/spenden

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Singen gegen Long-Covid: MEA – Musik, Emotion und Atmung

Online-Kurs zur Unterstützung durch Atemtechnik und Gesang – eine Projektinitiative von Felix Strobl

6-wöchiger Kurs ab 2. November 2022

In Ergänzung zur medizinischen Behandlung ermöglichen wir Long-Covid-Betroffenen, von professionellen Sänger*innen erprobte Atemtechniken zu erlernen. Profitieren Sie von einer innovativen Möglichkeit, bewusster mit den Einschränkungen durch Ihre Erkrankung umzugehen.

Sie brauchen weder Gesangserfahrung noch musikalisches Talent. Die Freude an der Arbeit mit der eigenen Stimme und Atmung wird sich von selbst ergeben.

Der Kurs besteht aus 6 Modulen à 60-90 Minuten – ein Modul pro Woche während 6 Wochen.

Mittwochs, jeweils um 17 Uhr

02. November, 09. November, 16. November, 23. November,
30. November, 07. Dezember 2022

Methoden

Die einzelnen Module, die aus Kursstunden und dazugehörigen eigenständigen Übungen bestehen, bauen systematisch aufeinander auf.

In Modul 1 und 2 wird es darum gehen, den eigenen Körper und Geist auf das Singen vorzubereiten. Dann beschäftigen wir uns vertieft mit Atemtechniken und bauen Vertrauen in die eigene Stimme in den folgenden Modulen auf. Das Wissen und die Erfahrung im Bereich der körperlichen Prozesse gehen Hand in Hand mit emotionaler und musikalischer Verbindung und ermöglichen es den Teilnehmenden, ihren Körper einzusetzen, um sich einer gesunden Atem- und Gesangs-führung mit möglichst geringem Aufwand zu bedienen.

Schliesslich werden wir das Gelernte anwenden und der Freude an gemeinsamen Gesangsübungen steht in den letzten Modulen nichts mehr im Weg. Der Kurs wird von einer professionellen Sängerin bzw. einem professionellen Sänger geleitet. Daneben werden wir mit allen Teilnehmenden ein individuelles Einführungsgespräch führen, um im Kurs besser auf die einzelnen Bedürfnisse eingehen zu können.

Voraussetzung für die Teilnahme

Um am Pilotkurs teilzunehmen, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Ärztliche Long-Covid-Diagnose
- Die Bereitschaft, an allen Kursmodulen während 6 Wochen teilzunehmen und sich auf das individuelle und gemeinsame Singen einzulassen.
- Zugang zu einem PC mit Internetanschluss und der Zoom-Applikation – es wird keine weitere technische Ausrüstung benötigt.

Kosten

Wir versuchen, die Kosten für die Durchführung des Pilotkurses weitgehend über Spenden und Förderbeiträge zu decken. Trotzdem ist eine Eigenbeteiligung von CHF 200 pro Kursteilnehmendem nötig, um die Finanzierung sicherzustellen.

Anmeldung und weitere Informationen

longcovidgesang@promentesana.ch

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2022

Dieses ergänzende Angebot für Long-Covid-Betroffene wird als Pilotkurs erstmals in der Schweiz durchgeführt. Die Projektidee stammt von Felix Strobl, Tenor, Neurowissenschaftler, Rettungssanitäter und Lehrperson. Der Kurs wird von ihm und einem Team gemeinsam mit der Stiftung Pro Mente Sana durchgeführt.