

## Kirchenchor St. Barbara wirbt um Menschen, die Singen mögen



©Stefan Bayer/Pixeleo.

### **Wer regelmäßig singt, bleibt länger gesund**

Singen ist eine der ältesten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen.

### **Singen ist gestaltetes Atmen.**

Wer singt, benützt automatisch die gesunde Bauch-Flanken- bzw. Tiefatmung statt der Brust- bzw. Hochatmung.

### **Singen ist Balance**

Singen bringt uns wieder in Takt, bringt das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht, das gerade in unserer Zeit bei vielen Menschen aus dem Lot ist.

### **Singen ist Ausdruck**

Singen schafft auch Balance auf seelischer Ebene.

### **Singen ist Vitalität**

Singen schafft über die Tiefatmung die Verbindung und Vitalisierung des Beckenbereiches. Das ist der Grund, warum Singen so belebt, so fröhlich macht, so lustvoll ist. Und das Schönste ist: All das funktioniert beim Singen automatisch!

Auf diesem Hintergrund treffen sich regelmäßig die Mitglieder des Kirchenchores St. Barbara. Sie üben, um besondere Gottesdienste musikalisch zu begleiten.

**Jetzt ist eine gute Gelegenheit, sich dem Chor anzuschließen und mitzumachen.**

Keine Angst: Jede(r) kann mitmachen. Wir fangen mit „kleiner“ und einfacher Musik an.

Die Proben finden jeweils **dienstags von 20 bis 21 Uhr im Pfarrheim St. Peter**, Schwarzenberger Straße 27, 47226 Duisburg statt.

Ansprechpartnerin ist die Chorleiterin

Regina Steven

Tel: 02065 59891

mail: [regina.steven@gmx.de](mailto:regina.steven@gmx.de)