

Heilsames Summen und Singen

Online-Schnupperstunde

Bist Du von einer Fatigue-assoziierten Erkrankung - ME/CFS betroffen?

Leidest Du unter einem Erschöpfungssyndrom, bist kaum belastbar
und lebst Du oft in Einsamkeit oder Angst?

Kennst Du jemanden, der vergleichbar eingeschränkt ist?

Wenn Du auf Deinen Energiehaushalt achten musst (Pacing), könnte das genau das Richtige für Dich sein: 30 Minuten heilsames Summen und Singen in der *Ton-Oase*.

Das mag auf den ersten Blick ungewöhnlich klingen, doch diese Methode kann Deine Lebensqualität spürbar verbessern. Gemeinsam summen oder singen wir einfache Melodien. Mit Hilfe Deiner eigenen Stimme erfährst Du tiefe Entspannung – sie wirkt harmonisierend auf Dein Nervensystem. Im Klang findest Du einen behutsamen Zugang zu Dir selbst und beeinflusst dadurch tief verwurzelte Muster Deines Körpers. So können Symptome gelindert, Deine Selbstheilungskräfte im Alltag gestärkt und verlorene Energien geweckt werden.

Möchtest Du mehr erfahren?

Du bist herzlich eingeladen zu einer kostenlosen Online-Schnupperstunde!

Nächster Termin (korrigiert): 30. Januar 2026	Uhrzeit: 18.00 Uhr
---	--------------------

Anmeldungen bitte bis 2 Tage vorher an: heilsames-singen@outlook.de



Ulrike Engelhardt

Zertifizierte Singleiterin
für Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser

Ich bin Kunsttherapeutin und Pädagogin, habe in der Pflege gearbeitet und mache schon lange Musik. Die *Ton-Oase* existiert seit 2024. Ich bin überzeugt: Dieses niederschwellige Konzept unterstützt Dich.

- Ton-Oase ist gelistet bei NAKOS und [ganzhier](#) • siehe auch Singende Krankenhäuser [Weiterbildung ME/CSF](#) •