

Singen, Bewegung, Tanz, Gymnastik mit Marion



Alle Dinge die uns guttun.
Die einen möchten gerne die Stimme bewegen.
Das andere behaupten, sie können nicht singen.

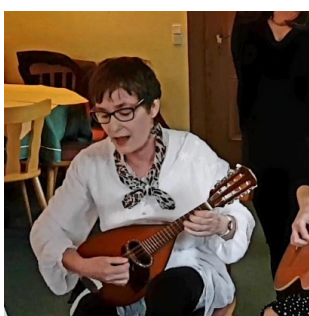
Ob man singt wie eine Lerche oder brummt wie ein Bär, das liegt immer im Blickwinkel des Betrachters. Ist es nicht einfach schön, laut und kräftig die Stimme erklingen zu lassen anstatt stumm in der Ecke zu sitzen?

Singen von Volksliedern, Schlagern, Gospels und anderen Melodien, die ans Herz gehen, fördert die Lungenfunktion und die Durchblutung im ganzen Körper. Es hebt die Stimmung und steigert die Gedächtnisleistungen.

Wenn man jetzt schöne Melodien in Bewegung umsetzt, hat man für seinen Körper ein komplettes Fitnessprogramm absolviert!

"Bewegung nach Musik" heißt einzelne Körperteile (Arme, Beine, Kopf,) im Rhythmus der Musik in Schwung zu bringen. Kann ich zum Beispiel meine Beine nicht bewegen, mache ich die Bewegungen in meinem Kopf mit und übertrage somit alle wichtigen Informationen in meine Beine. Bin ich blind, dann höre ich auf die Ansagen der Kursleitung und bewege meinen Körper passend nach den Beschreibungen.

Also, es gibt keinen Grund sich nicht zu trauen!
Singt, wo ihr nur könnt, und bewegt euch nach Musik, dann geht es euch besser.
Versucht es einfach mal!



Mit Marion Müller