



**KOSTEN-
FREI**

Workshop

„Singen – gemeinsam stark“

Für Menschen mit Epilepsie

Workshopleitung:
Rebecca Sammet

WANN?

Sonntag,
1. und 22. März 26
15-18 Uhr

WO?

PLEKS
Schorndorfer Str. 37/1
70736 Fellbach

Barrierefreier
Zugang

In diesem Workshop geht es um die Stimme und um gemeinsames Singen. Wir singen einfache Lieder zusammen. Alle dürfen so mitmachen, wie es für sie gut ist. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

In einem geschützten Rahmen mit 5–8 Teilnehmenden steht die Freude am gemeinsamen Erleben im Mittelpunkt.

Details und Anmeldeöglichkeiten findest du auf der Rückseite.



**PROJEKT
MANUFATUR**

Über unseren Workshop

Der Workshop findet im Rahmen des Projektes **„GEMEINSAM STARK MIT EPILEPSIE“** statt und richtet sich an Menschen mit Epilepsie.



In diesem Workshop geht es um die Stimme und um gemeinsames Singen. Alle können mitmachen – Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wir singen einfache Lieder zusammen. Dabei lernen wir, ruhiger zu atmen und besser auf unseren Körper zu hören. Singen kann helfen, Stress abzubauen und sich innerlich zu stabilisieren.

Im zweiten Teil verbinden wir Singen mit Achtsamkeit. Wir nehmen uns Zeit, zur Ruhe zu kommen und Gefühle wahrzunehmen. Es geht nicht darum, „richtig“ oder „schön“ zu singen.

Der Workshop findet in einer wertschätzenden und entspannten Atmosphäre statt. Es gibt keinen Leistungsdruck. Alle dürfen so mitmachen, wie es für sie gut ist.



**PROJEKT
MANUFATUR**

Melde dich gerne bei uns

Kim Montenegro
01 78 82 44 92 0
kim.montenegro@projektmanufaktur.de

Yakup Kurt
01 57 54 96 87 05
yakup.kurt@projektmanufaktur.de

Gefördert durch

