

KULTUR, KREATIVITÄT, KUNST UND MUSIK

Die Ton-Oase: Heilsames Summen

Gemeinsam summen oder singen wir einfache Melodien. Das mag auf den ersten Blick ungewöhnlich klingen, doch diese Methode kann die Lebensqualität spürbar verbessern. Mit Hilfe der eigenen Stimme erfahren Sie tiefe Entspannung – sie wirkt harmonisierend auf das Nervensystem.

Im Klang finden wir einen behutsamen Zugang zu uns selbst und beeinflussen dadurch tief verwurzelte Muster im Körper. So können Schmerzen gelindert und die Selbstheilungskräfte im Alltag gestärkt sowie verlorene Energien geweckt werden. Das musikbasierte Achtsamkeitskonzept der „Ton-Oase“ orientiert sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten von Menschen, die unter großem Energieverlust und großer Erschöpfung leiden.

Ulrike Engelhardt (Foto), Gründerin der „Ton-Oase“, ist Kunsttherapeutin und Pädagogin und macht schon viele Jahre Musik.

<https://ton-oase.de/>

Weitere Informationen

Anmeldung

Teilnahme: Direkter Zugang per Klick
Registrieren Sie sich für den Newsletter
der Guten Stunde:
<https://diegutestunde.org/newsletter/>
Oder auf unserer Website:
<https://diegutestunde.org/registrierung/>

Kosten

keine Kosten

Barrierefrei

Ja

Termin/e

24.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Veranstaltungsort/e**Wer führt das Angebot durch?**

humaQ gGmbH

Abeggstraße 19

65193

Wiesbaden

Ansprechperson

Dorothea Lemme

Projektleitung und Mitgründerin

0151 59165653

d.lemme@humaq.org

gutestunde@humaq.org

<https://diegutestunde.org/>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.