


# Projekt 11

|   |  |
|---|--|
| <p>Projekttitle:</p>  | <p><b>Singen macht glücklich</b></p>   |
| <p>Kurzbeschreibung</p>                                     | <p><b>Singen macht glücklich. Das wisst ihr schon?<br/>Singen macht auch schön und schlau. Das glaubt ihr nicht?</b></p> <p>Schon nach 30 Minuten Singen lässt sich im Blut eine deutliche Erhöhung von Serotonin, Noradrenalin, Beta-Endorphinen und Oxytocin nachweisen. Man muss nicht die Arie der Königin der Nacht singen können, um die Erfahrung zu machen, wie sehr uns Glücks-, Liebes- und Bindungshormonen beim auspowernden Singen von negativen Gefühlen befreien.</p> <p>Wer mit beiden Beinen auf dem Boden steht, klingt besser. Um den Atem fließen zu lassen und Töne zu treffen, aktivieren wir den ganzen Körper als Resonanzraum. Nicht umsonst gilt die Stimme als Spiegelbild der Seele. Gibt es etwas Attraktiveres, als ein geerdeter Mensch mit aufrechter Haltung, wohlklingender Stimme und Augen, die in Verbindung gehen? So funktioniert Singen schließlich als Aktivität für den Frieden.</p> <p>Wir wollen in diesem Projekt völlig entspannt unserem Atemfluss nachspüren und unsere Stimme entdecken, Exkursionen werden uns dabei zu besonderen Klangräumen in der Innenstadt führen.</p> |
| <p>ggf. Wunschraum</p>                                      | <p>Musikraum 3.11 und 3.12</p>   |
| <p>Projektziel</p>  | <p>Einfach Spaß und Freude an der Musik haben, und dabei ein Stück weit die eigene Kreativität entdecken und die eigene Persönlichkeit stärken.</p>  |
| <p>Welche der 17 Ziele werden thematisiert?</p>             | <p>03 Gesundheit und Wohlergehen<br/>04 Hochwertige Bildung<br/>16 Frieden. Gerechtigkeit und starke Institutionen</p>   |
| <p>Voraussetzung der Teilnehmer</p>                         | <p>außer Neugierde keine –<br/>auch geeignet für überzeugte NichtsängerInnen</p>   |
| <p>verantwortliche Lehrer und Betreuer:</p>                 | <p>Herr Fellner</p>  |
| <p>Jahrgangsstufen:</p>                                     | <p>Alle, 5–11</p>  |
| <p>Teilnehmerzahl:</p>                                      | <p>20</p>  |
| <p>Gibt es ein Vorbereitungstreffen?<br/>Wenn ja, wann?</p> | <p>Infotreffen am Mi., 06.07.2022, 12.00 Uhr im Musikraum R. 3.12</p>  |