

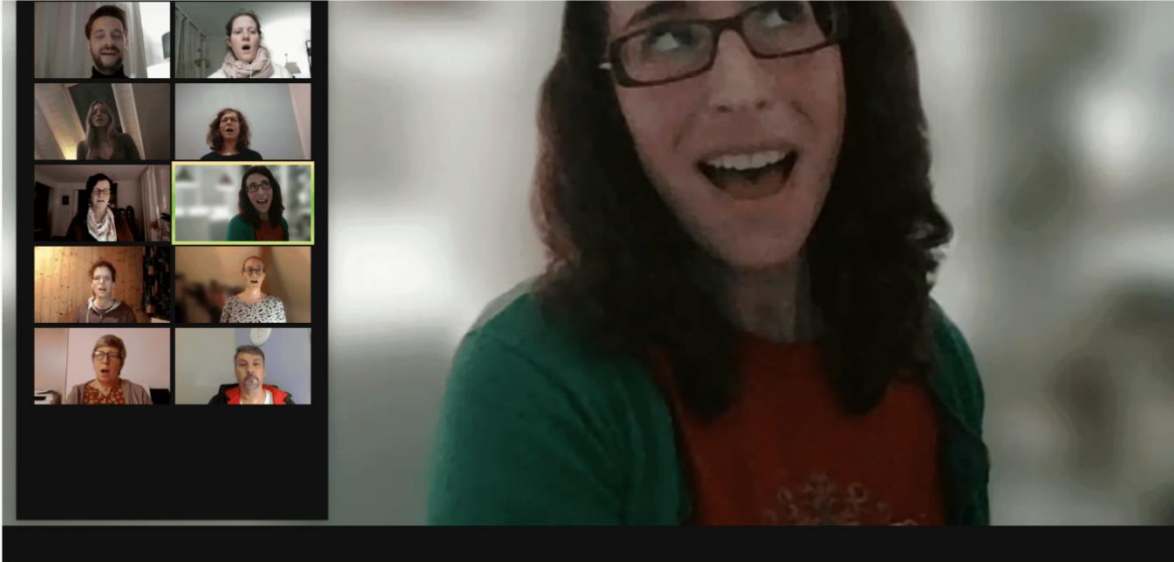


**«Singen gegen Long-Covid:
MEA – Musik, Emotion und
Atmung»**

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

**6-wöchiger online-Kurs mit Atemtechniken aus dem
professionellen Gesang, um mit Atemproblemen umzugehen
und die mentale Gesundheit zu stärken**

Initiiert von Felix Strobl



«Nach 20 Monaten fühlt es sich an wie eine Versöhnung mit meinem Körper.»

Urs

«Mir hat es geholfen, wieder in den Bauch zu atmen. Ich habe nur noch sehr oberflächlich geatmet, und jetzt komme ich wieder in die Tiefe. Das hilft mir fast mehr als der Asthma-Spray. Und was ebenfalls hilft: Ich komme in Kontakt mit anderen Betroffenen. Es ist ein guter Ausgleich, auch wenn ich vorher nicht gesungen habe. Zu spüren, dass ich nicht alleine bin, tut gut.»

Conny

«Ich kannte schon Atemübungen aus der Reha, aber zuhause hatte ich Mühe, mich zu motivieren. Das wöchentliche, regelmässige Dranbleiben in der Gruppe hilft mir. Wenn ich Schwindel oder hohen Puls habe, kann ich mich mit den Übungen beruhigen und schaffe ein paar Schritte mehr. Und es bringt Freude in den Alltag! Ich kann derzeit keinen Sport machen, dafür habe ich nun das Singen. Es ist wie ein neues Hobby.»

Yolanda

«Schade ist einzig, dass der Kurs nur 6 Wochen dauert. Ich hätte grosse Lust, noch weiterzumachen! Ich habe wieder Mut und traue mir etwas zu. Vielleicht schaffen wir es, unsere Gruppe auch nach dem Kurs weiterzuführen.»

Mit einem Lächeln auf den Lippen: Schnappschuss aus dem MEA-Kurs.

Géraldine

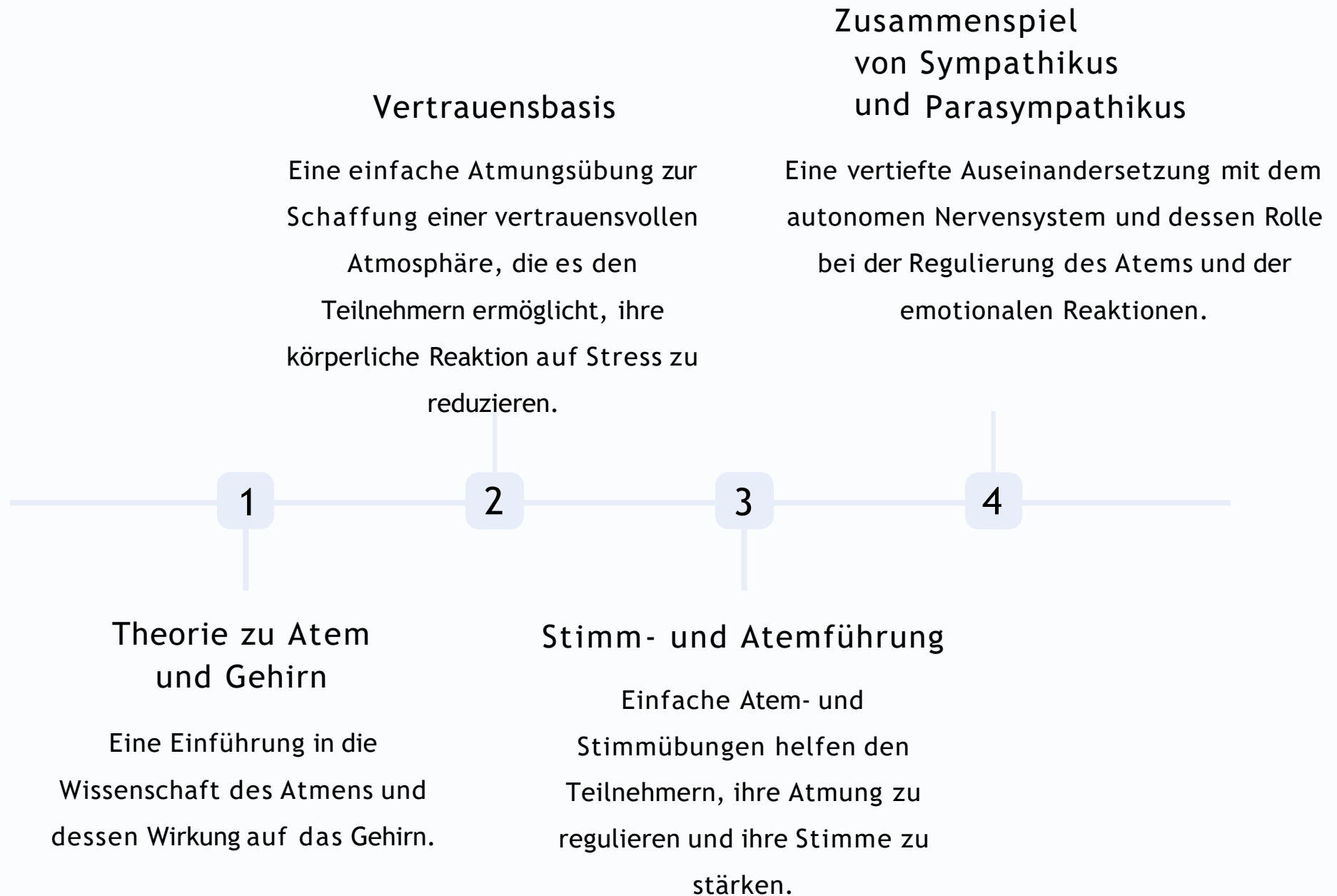
«Nach 20 Monaten fühlt es sich an wie eine Versöhnung mit meinem Körper: Wir kämpfen nun nicht mehr die ganze Zeit gegeneinander, sondern sind zusammen unterwegs. Ich hatte vor meiner Infektion gesungen und das Singen komplett verloren. Nun habe ich es zurückgewonnen.»

Es geht nicht mehr alles, aber manches funktioniert wieder. Das gibt mir enorm Vertrauen: Dass wieder etwas geht! Ich hätte das nicht für möglich gehalten. Nun bin ich versöhnlicher mit mir selbst. Die Gruppe hat mir sehr geholfen, mich zu motivieren.»

Ramona

«Mein Hauptsymptom sind Kopfschmerzen, und die haben sich nicht verbessert. Aber es ist schön, an etwas Gesellschaftlichem teilzunehmen. Wir lachen gemeinsam in der Gruppe. Das weckt positive Emotionen und ist gut fürs Wohlbefinden.»

Check-in, Vertrauensbasis und Atemführung

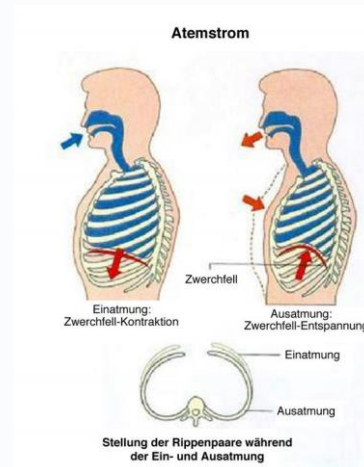


Atemreflexe trainieren und Zwerchfellatmung erklären



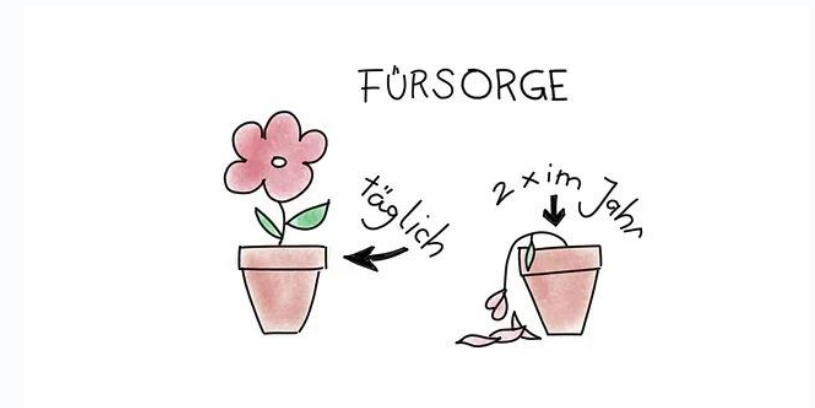
Atemübungen einführen für die Woche

Praktische Atemübungen, die Teilnehmer in ihre tägliche Routine aufnehmen können, um ihre Atemreflexe zu trainieren und eine gesunde Zwerchfellatmung zu fördern.



Zusammenspiel von Atem und Stimme

Teilnehmer lernen, wie sie ihre Atmung und Stimme koordinieren, um einen umfassenden Ansatz zur Stärkung ihrer Lungenfunktion und ihrer Gesangsfähigkeiten zu entwickeln.



Atemübungen als Selbstfürsorge

Teilnehmer erfahren, wie Atemübungen als Werkzeug zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge eingesetzt werden können.

Körper und Stimme verbinden

Atem-, Körper- und Phonationsarbeit

Teilnehmer erfahren, wie sie ihren Körper, ihre Atmung und ihre Stimme koordinieren können, um ihre Gesangsleistung zu steigern.

Leichte Atemführung für Singstimme

Teilnehmer erlernen eine spezielle Atemtechnik zur Unterstützung ihrer Singstimme.

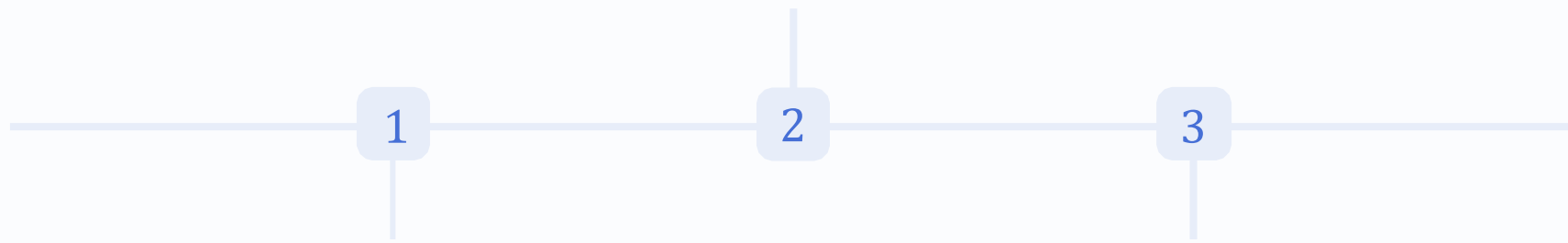
Stressabbau

Teilnehmer erfahren, wie sie Stress abbauen und eine positive Haltung gegenüber ihrem Körper und ihrer Stimme entwickeln können.

Singen mit bewusster Atemführung

Bewusste Atmung

Teilnehmer lernen, wie sie ihre Atmung bewusst steuern und verbessern können, wenn sie singen.



Das Singen eines Liedes

Teilnehmer wenden ihre Fähigkeiten in der Zusammenführung von Atem und Stimme an, indem sie ein Lied singen.

Stärkung der Gesangsfähigkeiten

Teilnehmer erfahren, wie sie ihren Gesang durch eine korrekte Atemführung und eine optimale Körperhaltung verbessern können.

Gemeinsames Singen und Austausch



Regelmäßiges und ruhiges Atmen

Teilnehmer lernen, wie sie ihre Atmung koordinieren und verbessern, um ihre Gesangsleistung zu maximieren.



Förderung der Gesundheit

Teilnehmer erfahren, wie Singen ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern und ihr Wohlbefinden steigern kann.



Austausch

Die Teilnahme am Kurs ermöglicht es die Gesangsfähigkeiten zu verbessern und die sozialen Kompetenzen zu stärken. Trotz online Format

Fortschritte festigen

Zusammenfassung

Die Teilnehmer erhalten eine Zusammenfassung des Kurses, um ihre Fähigkeiten zur Regulierung des Atems und zur Behandlung von Long-Covid-Symptomen zu festigen.

Weiterentwicklung

Die Teilnehmer werden ermutigt, ihre neu erworbenen Fähigkeiten auf andere Bereiche ihres Lebens anzuwenden und so ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern.

Erfolgsgeschichten

Teilnehmer hören Erfolgsgeschichten von anderen, die ihre Atmungsfertigkeiten verbessert haben und inspiriert werden, ihre eigenen Ziele zu erreichen.

Kontakt

Felix Strobl

Fstrobl7@gmail.com

+41 79 433 0527

