

KURSANGEBOT

# Singen – Klingen – Schwingen

MIT SINGEN DIE ATMUNG VERTIEFEN

**«Wo man singt, da lass  
dich ruhig nieder...»**

Ein Gesangstraining kann sich sehr positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen mit Atemwegserkrankungen auswirken.



# KURSIONFORMATIONEN

---

## **Ort**

Kantonsspital Baselland Liestal  
5. Stock / Aufenthaltsraum 5.2

---

## **Zeit**

Dienstag von 18.00-19.30 Uhr, Kursbeginn auf Nachfrage

---

## **Dauer**

5 Lektionen à 90 Minuten  
Einstieg in bestehende Gruppe nach Rücksprache möglich

---

## **Kosten**

CHF 150.–  
Schnupperstunde nach Rücksprache zum Einzelstundenpreis

---

## **Teilnehmerzahl**

Mind. 3 und max. 8 Teilnehmende

---

## **Kleidung/Material**

Bequeme Alltagskleidung, Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen

---

## **Leitung**

Brigitte Schweizer, Sängerin und Gesangspädagogin

---

## **Weitere Auskünfte und Anmeldung**

Brigitte Schweizer  
Ramsachstrasse 24  
CH-4448 Läuelfingen/BL

T +41 (0)79 275 46 53  
sing@brigitte-schweizer.ch

[www.brigitte-schweizer.ch](http://www.brigitte-schweizer.ch)  
Singen – Klingen – Schwingen



# SINGEN – KLINGEN – SCHWINGEN

---

Leiden Sie unter Asthma, COPD, Schlafapnoe oder einer anderen Atemwegserkrankung? Sind Sie COVID- oder Long-COVID-Patient/-in?

Singen kann für Sie eine sehr wirksame zusätzliche Therapie sein und Ihre Lebensqualität verbessern.

Durch das Singen kann das Zwerchfell trainiert und damit eine verbesserte und vertiefte Atmung erreicht werden. Symptome wie Erschöpfung, Atemlosigkeit und Müdigkeit können positiv beeinflusst werden. Auch bei Stress, Leistungsdruck oder Bewegungsmangel verbessern Sie mit Singen Ihr Befinden.

Daneben macht Singen glücklich, was wiederum Ihr Immunsystem stärkt. Das Singen in der Gruppe schafft ausserdem neue soziale Kontakte und ein Gemeinschaftsgefühl.

---

## **Kursinhalt**

Mit sanften Atem- und Bewegungsübungen, einfacher Stimmbildung und dem gemeinsamen Singen einfacher Lieder in der Gruppe stärken wir die Atemmuskulatur.

Singend-klingend-schwingend verlängern wir spielerisch den Atem und entdecken unsere Stimme.

**Der Kurs ist nicht nur für Menschen mit Atemwegserkrankungen geeignet, sondern für alle, die ihre Atem-, Sprech- und Singtechnik verbessern möchten.**

---

## **Kursziel**

- Linderung von Atemnot und Erschöpfungssymptomen
- Abbau von Stress und Ängsten
- Verbesserte Körperhaltung, Fitness und Selbstwahrnehmung
- Mehr Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Lebensqualität

---

## Meine Erfahrungen

Seit vielen Jahren unterrichte ich singende Menschen aller Könnertstufen und jeden Alters.

Das verlängerte klingende Ausatmen ist meiner Erfahrung nach eine der besten Atemübungen, um die Ausatmung zu vertiefen. Singen ist rundum eine gesunde Sache für Körper, Seele und Geist.

Mir ist es ein grosses Anliegen, Menschen mit Atemwegserkrankungen zu mehr Lebensqualität, Lebensfreude und Gesundheit zu verhelfen.

---

## Feedbacks von Menschen, die ich begleitet habe

### **A.Z., Hobbysänger – und Saxophonist, nach COVID**

«Regelmässiges Singen hat mir geholfen, nach meiner SARS-CoV2-Erkrankung relativ rasch wieder fit zu werden. Über das vertiefte Ausatmen beim Gesang, welches ich als noch intensiver als beim Spielen des Saxophons empfinde, konnte ich meine Kraftlosigkeit schneller überwinden. Nach dem Singen fühle ich mich wohler und ich habe mehr Energie.»

### **L.S., Hobbysängerin, Asthmapatientin und Allergikerin**

«Ich muss zwar immer noch mehr atmen als andere, aber nach dem Singen bekomme ich viel mehr Luft. Und ich bin viel besser gelaunt.»

**Eine Teilnehmerin des Kurses «QiGong & Stimme» der Lungenliga beider Basel** konnte durch das Singen, gezielte Atemübungen/Physiotherapie sowie QiGong nach einem halben Jahr in Absprache mit ihrem Arzt ihre Medikamente reduzieren.

---

## Kantonsspital Baselland

Rheinstrasse 26

CH-4410 Liestal

T+41 (0)61 925 25 25

CH-4101 Bruderholz

T+41 (0)61 436 36 36

Ambulantes Zentrum Laufen

Lochbruggstrasse 39

CH-4242 Laufen

T+41 (0)61 400 80 80

info@ksbl.ch

www.ksbl.ch