



## :: STATEMENT

'Ich habe vor einigen Jahren die positiven Wirkungen des Singens bei mir und anderen kennen und schätzen gelernt - mal ganz unabhängig von der (vermeintlichen Un-) Schönheit des eigenen Gesangs.

Als Unternehmer lag es nahe, diese Erfahrung in den Alltag des Unternehmens zu integrieren. Dabei sind wir bislang aber nicht über enthusiastisch vorgetragene Geburtstagsständchen hinausgekommen. Das geht wahrscheinlich nicht nur uns so...

Daher finde ich die Initiative SING@WORK sehr sinnvoll und hilfreich. Beim Singen erlebt jeder viel Verbindendes und Beglückendes. Wahrlich ein Kontrastprogramm zu den Erfordernissen der Arbeitswelt und ein idealer Ausgleich für Stress, Isolation und Anspannung - Ursache vieler Erkrankungen.'

### **Joachim Kamphausen**

65, verheiratet, 2 Töchter, ist seit 30 Jahren Verleger und leitet die J.Kamphausen Mediengruppe mit Sitz in Bielefeld. Er fühlt sich beim Singen immer '... wie im Himmel'.

'Es gibt kein besseres und wirksames Mittel, das psychoemotionale Belastungen auflöst, Lebensmut und Selbstheilungskräfte reaktiviert, als das Singen.'

Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther  
Gehirnforscher

## IHR PERSÖNLICHER KONTAKT

### **Impressum:**

Akademie für Singen und Gesundheit  
Wolfgang Bossinger  
D-89073 Ulm, Gutenbergstr. 1  
Grafik: www.mayatilg.at

## :: DAS NETZWERK

Das Netzwerk SING@WORK ist ein internationaler Zusammenschluss von zertifizierten und erfahrenen SingleiterInnen, MusikpädagogInnen bzw. -therapeutInnen, die das Singen als gesundheitsfördernde Maßnahme in die Unternehmen bringen.

Laufende Weiterbildung sowie ein enger Austausch innerhalb des Netzwerkes garantieren eine hohe Qualität. Näheres zur Organisation, den Angeboten sowie Porträts zu den SingleiterInnen finden Sie auf unserer Webseite.

# SING@WORK

Ein Netzwerk  
für gesundheitsförderndes Singen am Arbeitsplatz

Wir fördern Resilienz, Präsenz und Freude im Unternehmensalltag

## :: DIE SITUATION

Gesundheitsbehörden und Verbände veröffentlichen seit Jahren Studien, die die Brisanz aufzeigen: Jede/r sechste ArbeitnehmerIn hat innerlich gekündigt (Gallup 2013). Seit 1999 sind die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen um 80% gestiegen (WidO 2011). 52% der Arbeitnehmer klagen über Termin- und Leistungsdruck, 43% sind überzeugt, ihr Arbeitsstress habe in den letzten Jahren zugenommen. Fast jeder Fünfte fühlt sich überfordert (Stressreport 2012, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin).

## :: SINGEN STÄRKT UND FÖRDERT

Präsenz, Achtsamkeit & Kreativität	die Verbesserung des Arbeitsklimas
Belastungs- und Stressresistenz	die Resilienz und Selbstregulation
den Abbau von Stresshormonen	die Unternehmensidentifikation

## :: PRÄVENTION

Gesundheitsfördernde Maßnahmen gehören mittlerweile zum Unternehmensalltag. Zentrale Bedeutung erhalten Konzepte, die ganzheitlich wirken und gleichermaßen Körper, Seele und Geist stärken. Seit vielen Jahren wird das Singen im Gesundheitsbereich äußerst erfolgreich und als wissenschaftlich belegte Heilmethode eingesetzt.

SING@WORK führt dieses Erfolgskonzept nun in den Präventionsbereich über. Wir bieten Ihnen erstmalig umfangreiche Konzepte rund um das Thema 'Singen und Gesundheit' im unternehmerischen Kontext an.

SING@WORK leistet so einen innovativen und wirksamen Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.

## :: WAS WIR TUN

Die Mitglieder des Netzwerkes SING@WORK bieten Workshops und Programme für Unternehmen mit Schwerpunkt auf betrieblicher Gesundheitsförderung und Personalentwicklung. Die Gestaltung der Angebote richtet sich nach den Erfordernissen des jeweiligen Unternehmens und der Kernkompetenz der einzelnen SingleiterInnen.

## :: ANGEBOT

Workshops & Erlebnisvorträge  
Singgruppen & Trainingsprogramme  
Eventgestaltung  
Gestaltung von Gesundheitstagen  
Seminare, in denen das Singen verbunden wird mit Yoga, Resilienz- und Achtsamkeitstraining, Coaching, Meditation, Entspannung usw.

## :: ZIELE

Teambuilding  
Stressreduktion & Resilienzförderung  
Motivation & Bindung  
Achtsamkeit & Mindfulness  
Burnout-Prophylaxe

