



Zingen voor je Brein



Training voor herstel en vitaliteit

Versterk je brein door de kracht van samen zingen

PROSPECTUS

- De training
- Doelstelling en doelgroepen
- De wetenschap
- Over Maartje en Peter
- Quotes van onze deelnemers
- Contact



Zingen voor je Brein

De training

Zingen voor je Brein is een gespecialiseerde training voor het verbeteren van de energie en het ervaren van meer rust en balans. Het samen zingen ondersteunt bij een herstelproces, een kwetsbare levensfase of een prikkelgevoelig brein. De training kan ook preventief worden ingezet om het brein proactief te stimuleren.

De training is opgebouwd volgens de speciale methodische werkwijze van Maartje de Lint en bestaat uit drie dagdelen met verschillende thema's en doelstellingen. Het vierde dagdeel bestaat uit een evaluatiesessie waarin de favoriete liederen van de deelnemers worden gezongen en ervaringen worden gedeeld.



Deel 1: Fundamant

De basis van de kracht van zingen. De deelnemer ervaart het effect van een bewust vertraagde ademhaling op het gevoel voor rust en verbinding met het eigen lichaam. De rust in het zingen werkt door tot diep op celniveau, onder andere op het microbioom (bacteriën) in de darmen, waardoor het immuunsysteem versterkt wordt.



Deel 2: Energie

Doordat angst en stressniveaus dalen tijdens het zingen, komt er weer ruimte voor het laten stromen van de energie. We spreken verschillende energieniveaus aan met specifiek afgestemde liederen. Dit stimuleert de hartcoherentie, essentieel voor een sterk hart en de aanmaak van nieuwe neurologische verbindingen in het hart.

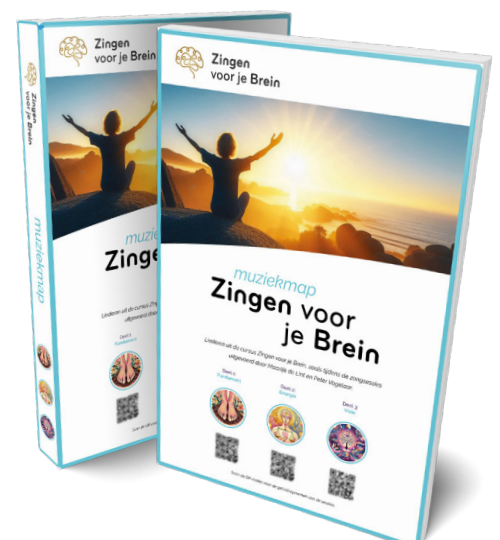
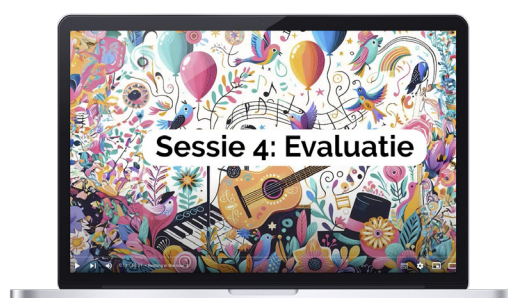
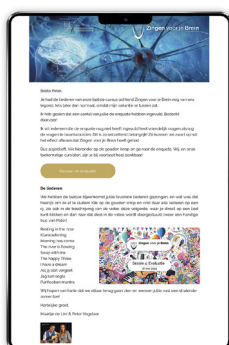


Deel 3: Visie

Onze stem weerspiegelt onze persoonlijkheid. Door negatieve ervaringen kan de stem geblokkeerd raken. Het zingen maakt deze weg weer vrij. Dit stimuleert de schoonmaak van het brein en heeft daardoor effect op de mentale staat en het gevoel van autonomie. Zo stimuleert het zingen een krachtige, soms geheel nieuwe visie.

Naast de maandelijkse live sessies waar we samen zingen ontvangen deelnemers:

- een audiobestand met alle liederen om thuis verder te zingen;
- een muziekmap met alle liedteksten;
- een wekelijkse nieuwsbrief met extra tips/informatie/artikelen;
- mogelijkheden tot het stellen van persoonlijke vragen.





Zingen voor je Brein

Doelstelling en doelgroepen

Het doel van Zingen voor je Brein is om mensen weer mee te laten doen in de maatschappij. Zorgen dat ze thuis en binnen hun familie weer kunnen functioneren of op termijn kunnen terugkeren naar de werkvloer. Dat maakt Zingen voor je Brein een ideaal onderdeel van een re-integratie- of omscholingstraject.

Welke effecten kunnen deelnemers verwachten?

- Verbetering van cognitieve functies en geheugen
- Vermindering van stress en angst
- Bevordering van sociale interactie en zelfvertrouwen
- Ondersteuning bij het verwerken van trauma en verlies
- Stimuleren van fysieke en emotionele gezondheid
- Herstel van balans in het dagelijks leven
- Bevordering van een positief zelfbeeld en zelfacceptatie
- Versterken van veerkracht en copingmechanismen
- Creëren van een gevoel van verbinding en gemeenschap
- Ontwikkeling van emotionele expressie en regulatie

Voor wie is de training geschikt?

- Mensen die herstellen van een burn-out of stressvolle periode
- Mensen die revalideren of herstellen na ziekte, een ongeval of rouwproces
- Mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of licht traumatisch hersenletsel (LTH)
- Hoogsensitieve personen (HSP)
- Mensen in het autismespectrum

Welke organisaties kunnen deze training inzetten?

- Arboartsen
- Bedrijfsartsen
- Artsen algemeen
- Psychiatrische instellingen
- De Hersenstichting
- Re-integratie-instellingen
- Revalidatie-instellingen
- Verenigingen voor autisme
- Vakbonden
- Gezondheidsmanagers/-specialisten
- HR-managers
- Welzijnscoördinatoren





Zingen voor je Brein

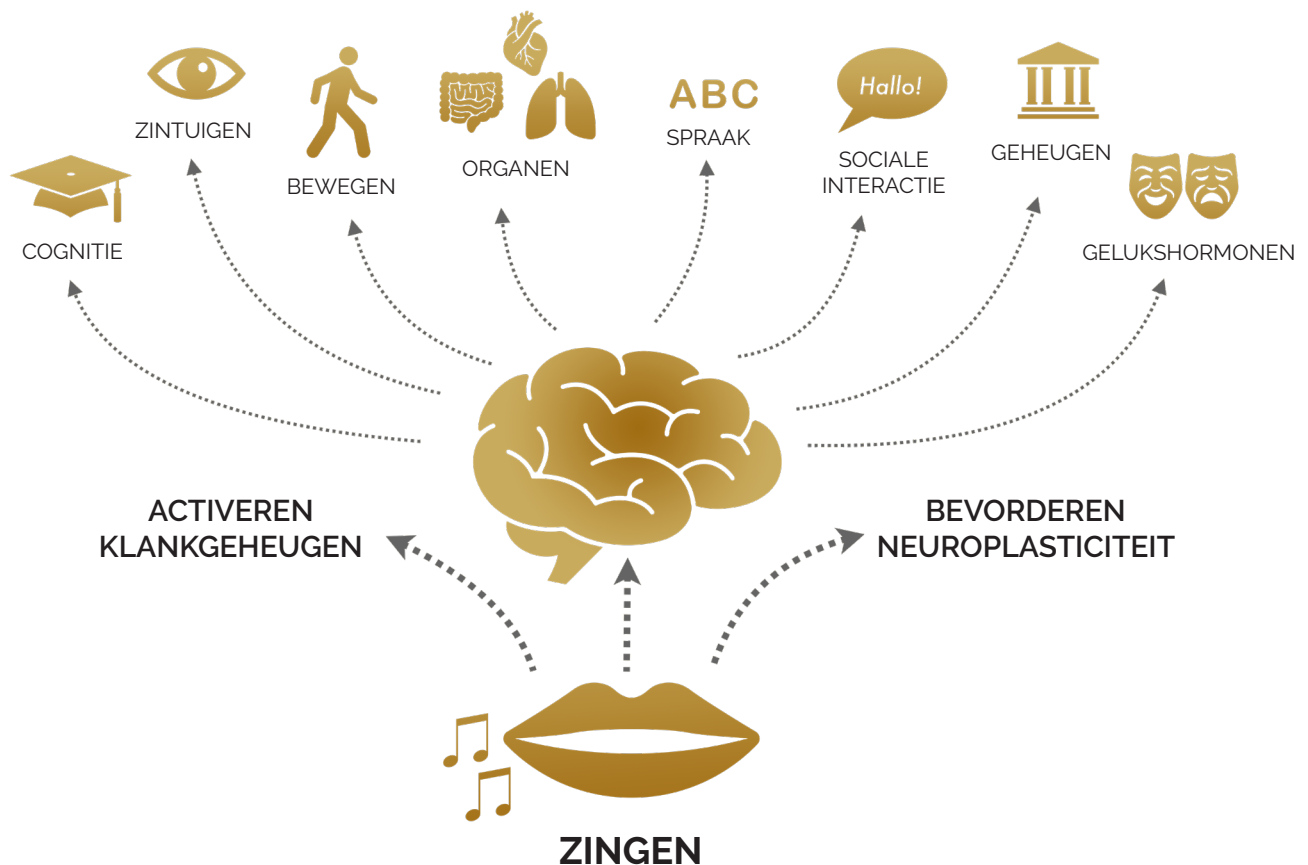
De wetenschap

Tijdens de samenzangsessies krijgen deelnemers stap voor stap informatie over de werking van ons brein, ons hart en onze darmen (onze hoofd en sub-breinen) die samenwerken voor onze vitaliteit.

Het is een bekend gegeven: zingen heeft direct positieve impact op iemands stemming door de aanmaak van de gelukshormonen dopamine, serotonine en oxytocine en is daarom een zeer effectieve manier om stress te verlagen. Maar er gebeurt veel meer!

Samen zingen versterkt het gevoel van autonomie en activeert de eigen identiteit tot diep op celniveau. Dit heeft direct een positief effect op het zelfvertrouwen en de zelfwaardering.

Door te zingen maakt iemand letterlijk contact met het eigen lichaam. Wetenschappelijk is aangetoond dat samen zingen op neurologisch, sociaal-emotioneel, fysiek, cognitief en muzikaal niveau ontwikkeling laat zien. Men functioneert beter en ervaart meer innerlijke balans.



“ Uit wetenschappelijk onderzoek en onze ervaring blijkt dat samen zingen de kwaliteit van leven en het algehele welzijn van mensen aanzienlijk verbetert. ”

Maartje de Lint
trainer



Over Maartje en Peter

Maartje de Lint

Maartje de Lint is de artistiek leider en eigenaar van Zingen voor je Brein. Ze studeerde klassieke zang & opera aan het Sweelinck Conservatorium te Amsterdam en stond als solist op opera- en concertpodia.

Toen zij ontdekte welke positieve invloed zingen had voor mensen met dementie en geheugenproblemen, startte Maartje in 2012 met Zingen in de Zorg. Ze ontwikkelde naast diverse producten en diensten de opleiding tot Zorg-Zanger/es met als gevolg dat er nu een landelijk Gilde is van gediplomeerde Zorg-Zangers en Zorg-Zangeressen.

Met die ervaring en nieuwe wetenschappelijke inzichten heeft Maartje een specialistisch programma ontwikkeld voor volwassenen vanaf 18+ met uitdagingen in het brein: Zingen voor je Brein. Dit heeft geleid tot een zeer succesvolle pilot voor een groep van twintig mensen. Zingen voor je Brein is nu klaar voor verdere uitrol in Nederland.

Naast Nederland is Maartje ook werkzaam in Duitsland, Hongkong en Australië, waar ze haar expertise en passie voor de heilzame kracht van samen zingen deelt.



Peter Vogelaar

Peter maakt al zijn hele leven muziek. Eerst op de piano, die hij later verruilde voor een gitaar om zijn zang te begeleiden. Al snel ging hij samen met anderen spelen en zingen en ondervond hij hoe muziek voor verbinding en geluk kon zorgen.

In 2023 volgde hij de opleiding tot Zorg-Zanger bij Zingen in de Zorg, waardoor hij nu zowel individueel als in groepsessies samen zingt met mensen met dementie.

Peter is de vaste gitarist van Maartje de Lint bij Zingen voor je Brein en zorgt ook voor de vormgeving, geluidsregistratie en geluidstechniek (tijdens versterkte sessies).





Quotes van onze deelnemers

De groep die de pilot van Zingen voor je Brein heeft gevolgd is unaniem positief over wat het hen heeft opgeleverd en staat open voor een vervolgtraining. Hieronder een greep uit de quotes:

"Zingen voor je Brein heeft mijn zelfbeeld verbeterd. Ik heb minder stress en meer innerlijke rust."

"De training heeft mij geholpen om mijn levensmissie waar te maken. Ik blijf zingen!"

"Sinds de eerste les heb ik forse stappen gezet in mijn herstel. Ik heb zelfs een nieuwe baan!"

"Ik heb letterlijk meer energie! Daardoor kan ik weer van het leven genieten."

Contact

Scan de code voor het
visitekaartje van Maartje



Neem vrijblijvend
contact met mij op
voor meer informatie.

Maartje de Lint

 06 55 77 46 60

 info@zingenindezorg.nl

