



Versand per E-Mail

- Newsletter-Empfängerinnen und Empfänger
- Unterstützende
- Interessierte



St. Gallen, 25. März 2024

Ihr Kontakt: Monika Gehrler - Präsidentin | +41 71 242 60 80 | info@hospizstgallen.ch

Bei Mantra-Gesängen entspannen

Sehr geehrte Damen und Herren

Einmal im Monat besucht die St. Galler Sängerin Simona Gut unentgeltlich unser Hospiz. Im 1. Stock spielt sie mit ihrem Harmonium – ein indisches Akkordeon – und singt dazu Mantras in der altindischen Sprache Sanskrit. Die Villa Jakob hat dank ihrer hohen Räume eine gute Akustik. So können die Bewohnenden die Musik in ihren Zimmern hören. Manchmal kommen sie auf den Gang, um gemeinsam Simonas Konzert zu lauschen. Auch die Pflegenden des Hospizes nehmen sich dafür gerne einen Moment Zeit.

Mantras sind sich wiederholende Verse, die meist mit wenigen Worten auskommen. Zusammen mit den vollklingenden Akkorden des Harmoniums entsteht ein spezieller Effekt: Die Lieder sind melancholisch und leicht zugleich. Sie laden mit ihrer Schlichtheit dazu ein, in der Musik aufzugehen, vielleicht zu meditieren und schwere Gedanken und Gefühle loszulassen. Wenn Sie Simonas Musik selbst hören wollen, können Sie dies auf simonagut.ch tun.

Per 1. Januar 2024 wurde ich neu zur Präsidentin des Hospizes gewählt. Es freut mich, immer wieder zu sehen, mit wieviel Herzblut sich Mitmenschen ehrenamtlich und sozial für das Hospiz engagieren, so auch Simona Gut - Ihre Musik berührt.

Nebst dem freiwilligen Einsatz von Ehrenamtlichen sind wir auch auf Ihre wertvolle Spende angewiesen. Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Hospiz St. Gallen

lic.iur Monika Gehrler
Präsidentin

«Mantras können Menschen in der letzten Lebensphase unterstützen»

«Eine meiner Yogaschülerinnen sagte mir einmal, dass sie beim Sterben am liebsten meine Mantras hören würde. Das brachte mich auf den Gedanken, dass Mantras Menschen in ihrer letzten Lebensphase vielleicht darin unterstützen könnten, sich zu entspannen sowie Verbundenheit und Vertrauen zu spüren.

Durch einen Zufall kam ich mit einer Co-Leiterin des Hospizes in Kontakt und so ergab es sich, dass ich seit Sommer 2023 regelmässig für die Bewohnenden singe. Die Rückmeldungen auf meine kleinen Konzerte sind gut und auch mit dem Personal ist ein freundschaftlicher Austausch entstanden. Es freut mich sehr, den Zuhörenden mit meinen Klängen etwas zu schenken. Ich fühle mich als Besucherin immer sehr wohl im Hospiz – es erinnert mich an ein schönes Zuhause, das eine würdevolle letzte Lebenszeit ermöglicht.»



Simona Gut

Sängerin
St. Gallen