

# **SINTALA**

## **Singen, Tanzen, Lauschen Der Weg des Heilsamen Singens**



**Psychoresonanztraining mit der Stimme  
für Laien und Personen aus heilenden Berufen**

**2-Jahresausbildung 2013-2014**

**Leitung: Carina Eckes & Dr. Karl Adamek**

# Heilkraft des Singens

**Lauschendes Singen - Heilsames Singen - Meridiansingen - Obertonsingen - Stimmimprovisation - Psychoresonanztraining mit der Stimme**



2-Jahres-Intensiv-Training als Hilfe zur Selbsthilfe sowie als berufliche Weiterbildung für Menschen aus sozialen, künstlerischen, helfenden und heilenden Berufen.

Zeitraum: Mai 2013 - Ende 2014

Seminartermine 2013: (jeweils Hof Laig, Lienen bei Münster/Osnabrück)

Beginn: 29.05.-2.6. / 10.-14.7. / 27.-29.09. / 6.-8.12. (Die Termine 2014 werden später mitgeteilt)

Leitung: Carina Eckes & Dr. Karl Adamek

Carina Eckes & Dr. Karl Adamek

Bergstr. 34, 45527 Hattingen, Tel. 0160 -7877562, FAX 02324-5704 05

*Liebe Sing-Begeisterte,*

*Singen ist ein wunderbarer Weg der Entfaltung der Persönlichkeit und kann für einen Selbst und Andere bis in die Tiefen der Seele und des Körpers heilsam sein. Wir freuen uns, nach der guten Resonanz der bisher elf zweijährigen Ausbildungsgruppen „Psychoresonanztraining mit der Stimme“ auch in den Jahren 2013-2014 eine neue Gruppe anbieten zu können und laden ab Mai 2013 bis Ende 2014 alle Interessierten dazu ein.*

*Sei es mit dem Interesse, die Heilkraft des Singens als Lebenselixier und Selbsthilfe für die eigene persönliche Entwicklung besser nutzen zu können oder auch als Weiterbildung für den eigenen musikalischen, helfenden oder heilenden Beruf. Falls Sie unser Angebot interessiert, finden Sie die wichtigsten weiteren Einzelheiten auf den folgenden Seiten.*

*Ansonsten freuen wir uns auf ein persönliches Gespräch. Rufen Sie uns gerne an und fragen Sie genauer nach, was Sie interessiert. Fühlen Sie sich zu einem unserer Seminare eingeladen, um uns persönlich kennenzulernen.*



*Herzlich*

*Carina Eckes & Karl Adamek*

*November 2012*

## **Was ist Psychoresonanztraining mit der Stimme?**

Mit unserem Körper haben wir zugleich auch ein wunderbares Musikinstrument: unsere Stimme, unseren Körperklang. Das Konzept Psychoresonanztraining mit der Stimme wurde von Karl Adamek und Carina Eckes auf der Grundlage eigener wissenschaftlicher Forschung und therapeutischer Praxis entwickelt. Die Entfaltung der physischen und psychischen Resonanzfähigkeit und die Resonanz mit anderen in einem gemeinsamen Klangfeld ist die Basis des heilsamen Singens, um das es hier geht. Lauschendes und Heilsames Singen in diesem Sinne ist ein Weg



der Freilegung verborgener Ressourcen. Es ist ein spielerischer Weg der Selbsterkenntnis, der Freude am Sein, der Vitalisierung, der Tiefenentspannung. Ein Weg zur Transformation von Trauer, Schmerz, Wut und Stress. Ein Weg zur Entfaltung der Liebe zum Leben, ein Weg der Meditation, der Wiederverzauberung des Alltags hin auf ein aktives, eigenverantwortliches und sozial wie spirituell rückgebundenes Gestalten des eigenen Lebens. Heilsames Singen ist Lebenselixier in jeglicher Hinsicht. Im gemeinsamen Singen können wir uns im Klang der Gruppe getragen fühlen, wodurch unser Körper, unsere Seele bis in unsere Tiefenschichten hinein lang angehaltene Spannungen los lassen kann.



Gemeinsam formen wir ein Feld des Klanges, einen respektvollen, heilsamen Raum des Vertrauens, in dem wir unser ureigenstes Singen erkunden und wieder finden und erfahrungsorientiert immer neu die jeweils bestmögliche Grundlage für unsere Heilungsprozesse schaffen können. Wir spüren wie das individuelle und soziale Heilwerden unabdingbar zusammen gehören.

Heilsames Singen kann die Randbedingungen jeglicher therapeutischer Prozesse, aber auch von anderen Lernprozessen jeglicher Art entscheidend verbessern. Heilsames Singen kann in jedweder Gruppenarbeit eine die Gruppenziele fördernde, kreative Methodenbereicherung sein und den (Lebens)künstler im Gruppenleiter, wie in den Gruppenteilnehmern auf spielerische Weise aktivieren. Für Therapeuten und andere Teilnehmer aus helfenden und heilenden Berufen wurde die Integration des Heilsamen Singens schon oft als eine entscheidende Erleichterung und zugleich Effektivierung der eigenen Arbeit erlebt.



Die SINTALA Methode mit ihrer speziellen Form des MeridianSingens ist Teil der Ausbildung „Psychoresonanztraining mit der Stimme“. Auch kann man die besondere Form der heilsamen Bewegung des Sintala Qi Gong, welches Heike Kersting zu den Meridianmantren entwickelt hat, schon ein wenig kennen lernen.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Die Arbeit mit und an dem Klang der eigenen Stimme kann Vitalität, Lebensfreude und Kommunikationsfähigkeit bedeutend steigern. Zugleich fördert solche Arbeit nachweislich die physischen und psychischen Selbstheilungskräfte. Singen stellt ein effektives Gesundheitsverhalten dar. In unserer Stimme erfahren wir geistig und körperlich, daß die ganze Welt Schwingung ist. Dies gilt besonders für unseren Umgang mit Menschen. So, wie wir unsere Stimme unterschiedlich einsetzen und den Stimmklang anderer subtil entschlüsseln können, so bestimmt sich unser Verhältnis zu unseren Mitmenschen und ob wir es glücklich gestalten können.



Im Stimmklang liegen unsere Stimmungen, Gefühle und Intentionen verschlüsselt. Der Stimmklang ist das „Wie“ dessen, was wir sagen, im Sinne des Sprichwortes „Der Ton macht die Musik“. Die Arbeit am Stimmklang entfaltet die ganze Person körperlich, geistig, seelisch und sozial.

Bekanntlich besteht unsere ganze physische Welt aus Schwingungen, und sie kann durch Schwingungen gestaltet werden. Gesundheit ist ein unglaublich komplexes Feld von harmonischen Schwingungen. Krankheit ist aus der Schwingungsperspektive Disharmonie. Beim Heilsamen Singen lernen wir auf besondere Weise, Eigenresonanz zu erzeugen und uns schwingungsmäßig zu harmonisieren. Da wir mit der Stimme Schwingungen formen, können wir mit unserem Stimmklang gezielt unsere eigenen Stimmungen und Gefühle, wie auch die unserer Kommuni-



kationspartner gestalten. Je klarer und schöner wir unseren Klang gestalten, desto klarer und schöner fühlen wir uns selbst. Wir entfalten unsere Wahrnehmungsfähigkeit, also unsere Sinne und je sinnlicher wir das Leben in seiner ganzen Fülle und mit allen Herausforderungen annehmen können, desto mehr Sinn spüren wir als grundlegender Wert in unserem Dasein. Die Qualität unseres Stimmklanges wirkt in der Eigenresonanz, der größtmöglichen Resonanz, auf uns zurück. Bereits in Sprichwörtern liegt verschlüsselt dieses Wissen: „Drückt ´s dich wo, sing dich froh“ oder „Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus“.

Die von uns angebotene Stimmklangarbeit kann somit als einzigartige Methode des Psychofeedback genutzt werden. Im Psychoresonanztraining mit der Stimme wird die Fähigkeit ausgebildet, mit dem eigenen und dem Stimmklang anderer bewußt resonant zu werden, die Obertöne des eigenen Stimmklanges zu lenken. Wir vervollkommen unsere Kommunikationsfähigkeit, Gefühlbarkeit, die Empathie mit uns selbst und anderen und stärken über die dabei empfundene Lebensfreude unsere Vitalität, unsere Selbstheilungskräfte.

### **Wer kann teilnehmen?**

Die Ausbildung ist konzipiert für Menschen, die aus privaten oder beruflichen Gründen die Heilkraft des Singens entdecken und sich diesen neuen Zugang zu ihrer Stimme eröffnen möchten. Wenn Sie das Singen als Lebenselixier, als Quelle der Entfaltung der Selbstheilungskräfte, als bewährte Anti-Burnout-Methode zur Steigerung Ihrer Lebensqualität nutzen lernen möchten und/oder wenn Sie in einem sozialen, künstlerischen, helfenden oder heilenden Beruf tätig sind und das Heilsame Singen dort integrieren möchten, könnten Sie bei uns richtig sein. Fühlen Sie sich willkommen uns in einem unserer Seminare oder in einem Vorgespräch zur Ausbildung kennen zu lernen, bei dem wir wechselseitig sorgsam erkunden, was die Ausbildung bringen könnte und ob ein gemeinsamer Weg mit der notwendigen Freude aneinander beschritten werden kann.

Im Prinzip kann jede(r) teilnehmen.

Die TeilnehmerInnen sollten Freude am eigenen Singen mitbringen. Wenn Sie kein Instrument spielen, raten wir Ihnen, sich während der Ausbildungszeit dem Spiel der Gitarre und/oder Tambura zu widmen. Dies ist jedoch nicht obligatorisch. Diese Instrumente sind in den Grundzügen nicht schwer zu erlernen, so dass die Unterstützung durch ein Instrument schon schnell dem Singen Flügel verleiht: Da möchten wir gerne jeden ermutigen anzufangen.

### **Ausbildungsziele**

Für jeden wird im gemeinsamen Austausch ein individueller Weg entwickelt, wie die Methode Lauschendes und heilsames Singen auf persönlicher oder auch auf beruflicher Ebene in den Alltag einfließen lassen kann. Bei der gesamten Ausbildung geht es in erster Linie darum, auf der Basis von Selbsterfahrung praktische Fertigkeiten zu entwickeln. Ziel ist dabei, die eigene Singstimme zur psychischen und physischen Balancierung erst einmal für sich selbst und dann die Methode Lauschendes und Heilsames Singen auch für andere nutzen zu lernen.

Die Ausbildung beinhaltet zwei Qualifikationsstufen, die je nach den Voraussetzungen, die man schon mitbringt, innerhalb dieser Ausbildung abgeschlossen werden können. Die erste Stufe ist die des „Practitioner im Psychoresonanztraining mit der Stimme“. Jeder, der an dieser Ausbildung mit allen Kursen teilgenommen hat, hat den Grad des Practitioners erworben. Mit einem Zertifikat wird am



Ende der Ausbildung bescheinigt, dass er diese Methode für sich persönlich als Ressource und im privaten Rahmen nutzen kann. Manche können jedoch schon in dieser Ausbildung, wenn sie vor allem schon berufliche Erfahrung in Gruppenarbeit haben, gleich die zweite Stufe des „Masters im Psychoresonanztraining mit der Stimme“ abschließen. Sie müssen dafür im Rahmen einer Abschlussprüfung die Fähigkeit nachweisen, dass sie diese Arbeitsmethode in professionellem Rahmen in der Gruppen- oder Einzelarbeit initiieren und anleiten können. Wer diese Prüfung besteht, bekommt auch hierüber ein entsprechendes Zertifikat.

### **Ausbildungsablauf / Kosten**

Die Ausbildung umfaßt zwölf Wochenendeinheiten - 4 Wochenenden von jeweils Freitag Abend 18.00 Uhr bis Sonntagmittag 16.00 Uhr sowie 4 Doppelwochenenden von Mittwochabend 18.00 Uhr bis Sonntagmittag. Die Ausbildung beginnt im Mai 2013 und endet im Dezember 2014. Die Teilnahmegebühr für alle 12 Wochenenden incl. Vollpension beträgt 6840,- Euro (Ausnahmeregelungen können im begründeten Einzelfall persönlich abgesprochen werden.) Bei Anmeldung vor dem 1. Januar 2013 reduziert sich die Teilnahmegebühr um 480,- Euro. Bei Anmeldung ist die Hälfte der gesamten Teilnahmegebühr für 12 Wochenendeinheiten fällig, zum Beginn die zweite Hälfte. Die Ausbildung findet in der Regel unter Leitung von Carina Eckes und Dr. Karl Adamek im Hof Laig in Lienen in der Nähe von Münster (Westf.) statt. [www.hof-laig.de](http://www.hof-laig.de)



### **Inhalte und Methodik der Ausbildung**

Wir öffnen die Ohren, um mehr als zu hören, um mit unserem seelischen Feingefühl zu horchen und zu lauschen, um die eigenen und fremden „unerhörten“ Anteile zu erhören, so daß sie integriert werden können, zugehörig werden. Wir entfalten die Selbstwahrnehmungsfähigkeit; wir vertiefen den Atem, unsere körperliche und seelische Resonanzfähigkeit; wir lernen, die Obertöne im eigenen Stimmklang zu hören und gezielt zu formen; wir erfahren, wie wir mit unserem Stimmklang zugleich unsere körperliche, seelische und geistige Befindlichkeit gestalten können. Die Methodik der Ausbildung gründet auf einer prozessorientierten Arbeitsweise. In einem spiralförmig angelegten Prozeß lernen wir die neuen Fähigkeiten des Umgangs mit unserer Stimme. Abschließend reflektieren wir das Erfahrene und erarbeiten ein theoretisches Verständnis der Prozesse.



Folgende Inhalte werden über die Wochenendschwerpunkte hinaus bei allen Wochenenden eine Rolle spielen: Selbstbegegnung mit der Stimme und Biographiearbeit, Basisprinzipien der Selbstheilung und Selbstentfaltung, Entwicklung der eigenen Hörbereitschaft als subtile Basis der Hörfähigkeit, Atem und Bewußtsein als Grundlage der Stimme, Entwicklung des eigenen Stimmklanges, Gruppenimprovisation mit der Stimme, Die Gruppe als Organismus, die SINTALA Methode und das Meridiansingen, Obertonsingen, Rhythmus und Körper, SINTALA Qi Gong, Partnerresonanzübungen, Die Stimme erheben - vor die Gruppe treten, Tonbandaufnahmen zur Rückkoppelung der Lernfortschritte u. als Dokumentation, Wissenschaftliche Hintergründe, Reflexion über das praktisch und theoretisch Gelernte und Dokumentation durch ein persönliches Tagebuch.



In den unterschiedlichen Wochenendeinheiten legen wir in der prozessorientierten Arbeitsweise den Akzent auf folgende Schwerpunktbereiche

1. Obertöne hören, singen und verstehen lernen,
2. Stimmimprovisationen, Fließen im Klang, Atem und Klang
3. Eigenklang- und Körperwahrnehmung – Resonanztraining-Heilkreis
4. Mantras u. Lieder der Seele
5. Polarität von Melodie u. Rhythmus
6. Einführung ins Meridiansingen und SINTALA-Qigong - Singen in Bewegung
7. Schulung der Resonanzfähigkeit mit dem Du
8. Töne, Tonarten, Melodien, Rhythmen und Psyche
9. Stimmimprovisation in der Gruppe
10. Übungen praktischer Anwendungen von Psychoresonanz mit der Stimme in der Gruppenarbeit oder zur Unterstützung anderer Personen, z. B. als Hilfe zur Tiefenentspannung und Streßbewältigung, Trauerverarbeitung, Genesungsförderung, Geburtsbegleitung, Sterbebegleitung, Menschen in den Schlaf singen etc.
11. Übung der Anleitung von Gruppen
12. Fest der Stimmen

### **Individuelle Weiterarbeit zwischen den Wochenenden zuhause**



Tägliches Üben mit der Stimme, sowie Führen eines Tagebuches über den eigenen Weg mit der Stimme; Lektüre spezieller Literatur, und der von den Kursleitern bereitgestellten Papiere. Wir empfehlen die Nutzung weiterer Seminare „Lau-schendes - Heilsames Singen“ zur Vertiefung und Unterstützung des eigenen Heilungsprozesses in der Intensivphase. Zudem ist es möglich mit jeweils einem der Ausbildungsleiter individuelle Termine zu persönlichen Fragen und vertiefender Weiterarbeit am eigenen Entwicklungsprozess zu buchen. (Kosten pro Sitzung von 1 Stunde: € 70.-)

Um die erlernten Inhalte und Fertigkeiten auch innerhalb des eigenen Heilkreises, den die Ausbildungsgruppe miteinander formt zu vertiefen, werden in Eigenverantwortung der TeilnehmerInnen regionale Übungsgruppen eingerichtet. Die Teilnahme an einer regionalen Übungsgruppe aus dem Teilnehmerkreis (einmal monatlich) ist Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, sowie eine schriftliche Abschlusssarbeit anhand vorgegebener Fragen (Arbeitsaufwand ca. 20 Stunden).

### **Zertifikat**



Am Abschluß des Kurses steht immer ein Zertifikat zum „Practitioner im Psychoresonanztraining mit der Stimme“. Die Ausbildung hat bestanden, wer an allen Wochenenden teilgenommen, sowie die Abschlusssarbeit geschrieben hat und wem beide Trainer den Erwerb der praktischen und theoretischen Lerninhalte bestätigen. Wer schon viele Voraussetzungen in der Gruppenarbeit mitbringt, kann auch durch eine spezielle Prüfung mit dem Grad des „Master im Psychoresonanztraining mit der Stimme“ abschließen. In einem entsprechenden Zertifikat wird dem Kursteilnehmer dann die Befähigung zur Umsetzung dieser Arbeit und zur Anleitung von Gruppen im professionellen Kontext bestätigt.

### Literaturhinweise:

**Karl Adamek: Die Stimme - Quelle der Selbstheilung.** Ein Kurs für befreiendes Singen. Lehrbuch ca. 120 Seiten sowie 3 CD's ca. 140 Min Spielzeit.

CantoVerlag Dortmund 2008 Neuauflage

**Karl Adamek: Singen als Lebenshilfe.** Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“.

Waxmann Verlag Münster / New York 1996. ISBN 3-89325-392-0.

**Alfred Schultz: Singe JA - Lebe JA.** Heilsames Singen als therapeutische Ressource. Mit einer CD „Die sieben Ja-Mantren“ von Karl Adamek und Carina Eckes.

CantoVerlag Dortmund 2009.



Carina Eckes arbeitet in den Niederlanden als Musiktherapeutin in eigener Praxis. Sie hat eine allgemeine musiktherapeutische Ausbildung, sowie eine anthroposophische Musiktherapieausbildung in den Niederlanden erhalten. Sie lernte in diversen Weiterbildungen u. a. bei Michael Vetter Stimmimprovisation und Obertonsingen. Danach folgte eine siebenjährige Schulung und Ausbildung in Atem- und Energiearbeit, sowie in Meditationspraxis im „Zentrum für Selbstheilung“ bei Hen Straver und ist eine begeisterte Botschafterin des Singens auch über kulturelle Grenzen hinweg.



Karl Adamek arbeitet freiberuflich als Autor, Sänger und Seminarleiter. Er promovierte nach einem Studium der Soziologie, Psychologie, Pädagogik und Musik zur sozialen Bedeutung des Singens. Er veröffentlichte zahlreiche Bücher und Schallplatten sowie Forschungsarbeiten zum Thema der seelischen Bedeutung des Singens für den Menschen. Von Michael Vetter erhielt er eine Ausbildung im Obertongesang und in Stimmimprovisation. Er ist Initiator und - wie auch Carina Eckes - Gründungsmitglied des Internationalen Netzwerkes zur Förderung der Alltagskultur des Singens Il Canto del mondo eV., das unter der Schirmherrschaft von Yehudi Menuhin ins Leben gerufen wurde. Informationen unter [www.il-canto-del-mondo.de](http://www.il-canto-del-mondo.de)



### **[www.karladamek.de](http://www.karladamek.de) - Auf dieser webseite finden Sie Hintergründe zur Arbeit von Carina Eckes und Karl Adamek.**

Dort sind ein großer Teil der bisherigen Veröffentlichungen und zentralen Zeitschriftenartikel aufgeführt. Zudem finden Sie dort die im Canto Kontext erstellten CD's mit neuen Mantren und Liedern, die den eigenen Lebensalltag beseelen können und mit denen man wunderbar mitsingen kann.

In den veröffentlichten Büchern, Tonbüchern finden sie Hintergründe und Wissenswertes zur „Bedeutung des Singens“ im persönlichen, wie sozialen Kontext.

Die Ausbildung „Heilkraft des Singens“; „Psychoresonanztraining mit der Stimme“ bietet eine wesentliche, kernhafte Schulung in unserem Engagement zur Gründung einer „Neuen Kultur des Singens im täglichen Leben“.

**E-mails können gesendet werden an: [adamekk@uni-muenster.de](mailto:adamekk@uni-muenster.de)**

## Anmeldung Psychoresonanztraining mit der Stimme 2013-2014

An Carina Eckes & Dr. Karl Adamek, Bergstraße 34, 45527 Hattingen, Tel. mobil 0160-7877562

### Kursgebühren:

Die Teilnahmegebühr beträgt insgesamt 6840,- Euro incl. Vollpension bzw. der Betrag, der mit den Kursleitern aufgrund besonderer Bedingungen vereinbart wurde. Bei Anmeldung ist die erste Hälfte der Teilnahmegebühr für 12 Wochenenden fällig, zum Beginn die zweite Hälfte. Sie können bis zu vier Wochen vor Beginn der Weiterbildung schriftlich von Ihrer Anmeldung zurücktreten. In diesem Fall fällt eine Ausfallgebühr von 80,- Euro an. Bei einem späteren Rücktritt ist die Gesamtkursgebühr fällig. Es besteht kein Erstattungsanspruch auf die Kursgebühr versäumter Kurswochenenden. Sollten im Einzelfall schwerwiegende und von Ihnen nicht zu verantwortende Umstände den Abbruch der Fort- und Weiterbildung erzwingen, ist auf schriftlichen Antrag eine Ermäßigung der noch ausstehenden Gesamtkursgebühren bis zu 80% möglich. Wir empfehlen für alle Fälle den Abschluß einer Reiserücktrittsversicherung. Sollten wir aus einem wichtigen Grund wie Krankheit gezwungen sein, den Kurs oder ein Wochenende abzusagen, so verpflichten sich Carina Eckes und Dr. Karl Adamek, die ausgefallene Kurseinheit nachzuholen bzw. zur vollständigen Rückzahlung der den Ausfall betreffenden Kursgebühr.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die 12 Wochenenden der Ausbildung „Die Heilsame Wirkung von Singen und Körperklang“ vom Mai 2013- Winter 2014 an.

---

Titel, Datum

---

Name, Vorname

---

Straße, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

Beruf

---

Alter

---

E-Mail

Aufgrund meines Anmeldetermins bzw. begründeter Einzelfallabsprachen beträgt meine Teilnahmegebühr Euro\_\_\_\_\_. Die gesamten Teilnehmergebühren für die Ausbildung / die Hälfte der Teilnehmergebühren in Höhe von Euro\_\_\_\_\_ habe ich auf das Konto 2018199001, Santander-Bank Münster, BLZ 400 101 11 von Karl Adamek überwiesen. Iban DE12400101112018199001 BIC ESSEDE5F400

Ich bin mir bewusst, dass diese Ausbildung keine Therapie ist. Für meine psychische und physische Eignung übernehme ich selbst die Verantwortung. Ich verpflichte mich, alle von Frau Eckes und Herrn Adamek hierzu gegebenen Hinweise zu beachten. Falls ich zur Zeit in einer psychotherapeutischen Behandlung bin versichere ich, dass der Therapeut mit der Ausbildung einverstanden ist. Ich bin mir bewusst, dass keine Äußerung von Frau Eckes oder Herrn Adamek von mir als medizinischer Rat interpretiert werden kann. Mit der Unterzeichnung dieser Anmeldung bestätige ich deshalb, dass ich die volle Verantwortung für mich und mein Handeln für die gesamte Dauer des Seminars übernehme. Kursleiter und Vermieter des Seminarortes werden meinerseits von allen Haftungs- und Schadenersatzansprüchen freigestellt - soweit dies gesetzlich möglich ist.

---

Ort/Datum

Unterschrift