

Anmeldung

bitte schriftlich an: Dr. Karl Adamek, Bergstr. 34, 45527 Hattingen
Tel. 0160 - 78 77562, Fax 02324 - 57 04 05, Email: infos@karladamek.de

Kursgebühren auf der Rückseite.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs

Titel und Datum der Veranstaltung

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-mail

Beruf

Geburtsdatum

Die Kursgebühr von Euro _____ habe ich auf das
Konto 2018199001, Santander Bank Münster, BLZ 400 101 11 mit dem Stichwort:

Gebühren für (Seminarartikel sowie Seminardatum) überwiesen.
BIC ESSEDES400, Iban DE12400101112018199001.

Die Reservierung erfolgt mit Eingang der Zahlung, wenn nicht innerhalb der darauffolgenden zwei Wochen ein anderweitiger Bescheid erfolgt. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden ca. 14 Tage vor Kursbeginn zugeschickt. Sollte ich meine Anmeldung zurücknehmen müssen, so erhalte ich den eingezahlten Betrag unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr (15,- Euro) zurück, es sei denn, meine Abmeldung erfolgt erst innerhalb 6 Wochen vor Kursbeginn. In diesem Fall werde ich für einen Ersatzteilnehmer sorgen oder die volle Gebühr bezahlen. Mit der Unterzeichnung dieser Anmeldung bestätige ich, dass ich die volle Verantwortung für mich und mein Handeln für die gesamte Dauer des Seminars übernehme.

Falls ich zur Zeit in einer psychotherapeutischen Behandlung bin, habe ich das der Kursleitung vorher mitgeteilt und versichere, dass der Therapeut mit der Weiterbildung einverstanden ist. Kursleiter und Vermieter des Seminarortes werden meinerseits von allen Haftungs- und Schadenersatzansprüchen freigestellt, so weit dies gesetzlich möglich ist.

Ort, Datum

Unterschrift

Hier abschneiden.



Carina Eckes arbeitet in den Niederlanden als Musiktherapeutin in eigener Praxis mit dem Heilsamen Singen in Einzelarbeit und Kursen. 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 Lenne Gieles. Seit 25 Jahren gibt sie gemeinsam mit Karl Adamek Seminare und Ausbildungen zur Heilkraft des Singens. www.cantocanto.nl



Heike Kersting studierte Sozialarbeit und schrieb ihre Diplomarbeit zum traditionellen Wissen der Mohawk-Indianer in Kanada, wo sie einige Zeit lebte. Während weiterer Studienaufenthalte in Nordamerika lernte sie die Traditionelle Chinesische Medizin kennen und absolvierte in Kalifornien eine Ausbildung in dieser Heilkunst. Danach lebte sie später anderthalb Jahre in China, um ihre Fähigkeiten in dieser Heilkunst im

Studium zu vertiefen und an verschiedenen Krankenhäusern in Shanghai zu praktizieren. Sie erlernte beim Meister Gu Fangi Tai Chi und Qi Gong in der Tradition von Meister Yue Huanzhi. Seit 20 Jahren führt sie als Heilpraktikerin eine eigene Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin im Ruhrgebiet, integriert als NLP-Master hypnotherapeutische und klangtherapeutische Elemente in Ihre Heilarbeit und lehrt TCM an Ausbildungsinstituten. Sie begründete das SINTALA Qi Gong. www.heikekersting.de



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. Er entwickelte das SINTALA- Konzept des Heilsamen

Singens. 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 e.V. „Il canto del mondo“, das unter der Schirmherrschaft von Yehudi Menuhin ins Leben gerufen wurde. Er gründete die Deutsche Stiftung Singen. www.karladamek.de



Singe Ja, Lebe Ja, Alfred Schultz Heilsames Singen als therapeutische Ressource

304 Seiten, gebunden, mit CD von Karl Adamek
ISBN: 978-3-936255-23-3, Preis: 36,00 Euro
Jeder gesungene Ton ist ein „JA zum Leben“.

Der Autor dieses Buches hat das vor allem durch das heilsame Singen beim Pionier der Singforschung, Karl Adamek, auf immer wieder neue und aufregende Weise am eigenen Leib erfahren. In der Verbindung

von heilsamem Singen und therapeutischer Arbeit entdeckte Alfred Schultz die sieben Basisressourcen, die wir für ein gelingendes und glückliches Leben brauchen. Die erste Schwingung, das „JA zum Leben“, entfaltet ihre volle Wirkung in Verbindung mit den sechs weiteren grundlegenden JAs. Dieses neue und einzigartige Konzept eröffnet einen einfachen Zugang zum jederzeitigen Tanken an unseren Kraftquellen. Das Anker der Selbstheilungskräfte bekommt durch das heilsame Singen eine turboartige Verstärkung. Praxisbeispiele, Übungen sowie persönliche Erfahrungen des Autors eröffnen einen anschaulichen, praktischen Zugang zu den heilsamen Quellen der sieben JAs. Vor allem aber kann der Leser durch die beigelegte CD mit den sieben JA-Mantren von Karl Adamek sofort das Heilsame Singen für sich nutzen.



So wie das Meer, Karl Adamek und Carina Eckes Lieder zum Weg des heilsamen Singens

ISBN: 978-3-936255-04-1 • Preis: 19,80 Euro

Die Hits der Pioniere des Heilsamen Singens.

11 erbauliche Lieder mit kraftvoll rhythmischen Arrangements zur Heilung von Körper, Geist und

Seele. Eine Einladung zum Singen, zum Tanzen und zum Lauschen ins Sein. Die Musikerfreunde fanden aus vielen Himmelsrichtungen zusammen und zaubern einen heilsamen pulsenden Klang, in den man wunderbar hineinsingen und mitschwingen kann. Inklusive Booklet mit allen Songtexten.

Neue CDs

Die Pioniere des Heilsamen Singens Dr. Karl Adamek, Musikpsychologe und Carina Eckes, Musiktherapeutin hier mit weiteren 3 CDs ihrer wirkungsvollsten Mantren zum Mitsingen und Kraft tanken. Sie können wertvolle Ressource und Lebenselixier im Alltag sein und hilfreiche Lebensbegleiter zur Befreiung von Druck und Stress, zur Wandlung von Leid in Zuversicht, Mut und Tatkraft. Jeder kann mit ihrer Hilfe einen neuen Zugang zum Singen finden und lernen, die eigenen Stimmungen aktiv zur Lebensfreude hin zu gestalten und sich singend immer wieder neu zur Mitte hin auszugleichen.



Neu: Sing dich frei

Karl Adamek und Carina Eckes Mantren zum Weg des Heilsamen Singens

Preis: 19,80 Euro • ISBN 978-3-936255-58-4

Folgende Mantren sind auf der CD: Ich bin Stimme; Fühl ich mich traurig; Am Ufer; Ja, es ist wahr; Wir sind hier, wir sind da; So wie der Bambus;

Hab soviel verloren; Ich bin verwundbar; Schau auf das Schöne.



Neu: Sing mit uns

Karl Adamek und Carina Eckes Mantren zum Weg des Heilsamen Singens

19,80 Euro • ISBN 978-3-936255-59-1

Folgende Mantren sind auf der CD: Ein Freund; Sing mit uns; Alle macht die Sonne warm; Weinen; Wie sich die Wolken; Viele kleine Leute;

Schau und staune; Wie im Himmel; Schläft ein Lied.



Neu: Singe JA - Lebe JA

Karl Adamek & Carina Eckes Mantren zum Weg des Heilsamen Singens

ISBN 978-3-936255-34-8

„Ich singe und all mein Ringen mit vergangenem Misslingen, all meine Sorgen um zukünftiges Glück werden erlöst“. Karl Adamek

Die 7 JA-Mantren von den Pionieren des Heilsamen Singens Dr. Karl Adamek, Musikpsychologe und Carina Eckes, Musiktherapeutin stärken die grundlegende JA-Haltung. Mit den grundlegenden 7 JAs leben wir Freiwilligkeit und stärken uns auch im Nein zu allem, wo Liebe fehlt. Die JA-Haltung ist Kraftquelle für gelingendes Leben. Diese CD entstand zum Buch von Dr. Alfred Schultz „Singe JA - Lebe JA. Heilsames Singen als therapeutische Ressource“. Eine Ratgeberbuch für jeden, der sein Singen als Quelle von Vitalität und Lebensfreude entfalten und das Heilsame Singen nach Karl Adamek und Carina Eckes tiefer kennenlernen möchte. Folgende Mantren sind auf der CD: Ja, hier ist mein Ja; Sage Ja, sage Nein; Jetzt noch; Cantaja - Stimmklangmeditation; Jeder Mist ist Dünger; Vogel Phantasie; Deine Liebe

Weitere Bücher, CDs und DVDs sowie CDs für das Projekt Canto elementar - Das Generationen verbindende Singprogramm - und Canto Family finden Sie unter www.cantoverlag.de

Dr. Karl Adamek, Bergstraße 34, 45527 Hattingen,

Tel. 0160 - 78 77 562, Fax 02324 - 57 04 05

www.karladamek.de, infos@karladamek.de

Sonstige Informationen: www.il-canto-del-mondo.de
www.stiftungsingens.de

Heilsames Singen



Lebenselixier und Weg der Selbstheilung

Kurse und Ausbildungen
unter der Leitung von
Carina Eckes, Heike Kersting
und Dr. Karl Adamek

2013

Liebe Interessierte am Heilsamen Singen,

wenn Sie auf spielerische, freudvolle und besinnliche Weise das Singen in Bewegung als **Lebenseelixier** und die schöpferische und heilsame Kraft des eigenen Gesangs im schwingenden Körper entdecken und entfalten möchten, dürfen Sie sich herzlich eingeladen fühlen. Singen ist klingender Atem, die Sprache unserer Seele. Singen gehört zu unserer Natur als Menschen. Es ist für die Gleichgewichtung unseres Inneren und für unsere individuelle und soziale Heilung notwendig, Räume zu schaffen und Wege zu finden, wie wir bewusst fühlend unserem natürlichen Sein Aufmerksamkeit schenken, wie wir wieder bei uns ankommen und das Potenzial des Lebenskünstlers in uns entfalten können. Das Heilsame Singen orientiert sich an der Freude und am Spiel. Dieses Potenzial ist jedem Menschen gegeben, aber oft verschüttet. Ihnen diese Ressourcen zugänglich zu machen und einen Weg zu eröffnen immer klingender, freier, lebendiger im eigenen Leben sein zu können, ist Inhalt der Kurse. Wer teilnehmen möchte, braucht nur ein offenes Ohr, ein offenes Herz sowie die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und Selbstverantwortung. Musikalische Vorbildung ist schön, aber nicht erforderlich.

Fühlen Sie sich herzlich willkommen. Mit klingenden Grüßen
Carina Eckes, Heike Kersting und Dr. Karl Adamek

Ein Freund
© Canto Verlag Dortmund

Kap. 2. Bund ist entsprechend den Noten bei angegebener Griffweise

Text und Musik: Karl Adamek

Ein Freund ist ein Mensch der die Me-lo-die dei-nes Her-zens kennt, und sie dir vor-singt, und sie dir vor-singt, wenn du sie ver-ges-sen hast

Das von uns in 25-jähriger Seminararbeit entwickelte Konzept des „Heilsamen Singens“ ist ein **spielerischer Weg** der Selbsterkenntnis; ein **Weg der Freude** am Sein; aktive Förderung der Gesundheit und der Selbstheilungskräfte; Tiefenentspannung; Weg zur Transformation von Trauer, Schmerz, Wut, Stress; ein Weg zur Entfaltung der Liebe zum Leben; Meditation mit dem eigenen Stimmklang; ein Weg zur Kreativität und Wiederverzauberung des Alltags; effektiv und zugleich ökologisch; jederzeit zur Verfügung und fast überall nutzbar, sowohl alleine als auch in Gemeinschaft, unabhängig von Alter, Beruf, Weltanschauung, Nationalität etc. Eigene umfangreiche empirische Untersuchungen zeigten: Menschen, die regelmäßig frei und absichtslos das Singen als Lebensart entwickeln konnten, sind im Durchschnitt psychisch, physisch und sozial gesünder. Die Neurobiologie

bestätigte diese Erkenntnisse und entdeckte, dass beim absichtslosen Singen die gesunde Funktion des Gehirns durch die verstärkte Produktion verschiedener Hormone wie zum Beispiel dem **„Glückshormon“** Serotonin oder dem **„Beziehungshormon“** Oxytocin gefördert wird. Vom Gehirn wird unsere Gesundheit gesteuert. Singen ist Kraftfutter für Gehirne in jedem Lebensalter. Das eigene Singen kann man in jedem Alter entfalten. Die Rückbesinnung auf unsere natürlichen Lebensgrundlagen, auf Lebensformen in Resonanz mit der Natur ist die Herausforderung unserer Zeit. In unseren Kursen können Sie erleben, wie die Erkundung unseres ureigensten Singens und der strömenden Bewegung unsere Wahrnehmungsfähigkeit, unsere Fühlfähigkeit, unsere Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit und den Kern unseres Seins stärkt. Sie gestalten auf diesem Weg Ihre seelische und körperliche **Resonanzfähigkeit**, Ihre Fähigkeit zu liebendem Verbundsein und Empathie mit sich selbst und anderen. Gemeinsames Singen als Selbstzweck jenseits von Leistung, wo jeder seinen Platz bekommt, weil jeder Mensch ein Recht auf die Entfaltung seiner Singpotenziale hat, ist Entfaltung von **Beziehungsfähigkeit**.

Das Wissen um die Heilkraft des Singens können wir in den geistigen Traditionen fast aller Völker finden. Auch unsere jahrzehntelange Praxis des Heilsamen Singens zeigt uns: Singen ist Urkraftquelle unseres Seins und unserer menschlichen und mitmenschlichen Entfaltungsmöglichkeiten. Sie können unsere Seminarangebote als „Werkstätten“ für eine neue Kultur des Singens verstehen und nutzen.

„Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen ...Wenn wir Menschen uns selbst als Klangkörper, als Musikinstrument in der Sinfonie der Schöpfung begreifen und uns singend immer wieder aufs Neue befrieden lernen, dann können wohlmöglich - mit unserer eigenen Gesundheit durch die Musik einhergehend - auch die durch uns verursachten Verwundungen der Erde heilen.“
Yehudi Menuhin

Methoden

Mit der von uns entwickelten **SINTALA-Methode** des „Heilsamen Singens in Bewegung“ stellen wir sowohl dem an Selbstentfaltung und Selbstheilung Interessierten, als auch der musiktherapeutischen Praxis ein wirkungsvolles Werkzeug zur Verfügung. Für viele Menschen ist dieser Weg der künstlerischen Selbstgestaltung bereits eine wirkungsvolle Hilfe im täglichen Leben. Wir durften zahlreiche Angehörige helfender und heilender Berufe ausbilden, denen das Heilsame Singen eine einzigartige Bereicherung ihrer **ressourcenorientierten therapeutischen Arbeit** wurde. Anhand von eigenen Büchern, CDs und Lehrfilmen kann man diese Methode auch ohne die Beherrschung eines Musikinstrumentes einzusetzen lernen. Die SINTALA-Methode beinhaltet zentral das von uns entwickelte **Meridiansingen**. Dabei vitalisieren und balancieren wir unsere Lebensenergie bezüglich der Meridiane, den Energiebahnen des Körpers nach der

chinesischen Medizin und der den Meridianen zugeordneten zwölf seelischen Themen: Liebe, Mut, Lebensfreude, Verzeihen, Raum für Neues schaffen, Glücksfähigkeit, Vertrauen, Entschlusskraft, Lernen, Mit den Dingen fließen, Demut, Einklang. Wir arbeiten dabei prozessorientiert sowohl mit den dafür entwickelten MeridianMantren, mit eigenen Liedern zum Heilsamen Singen, Liedern der Völker, als auch mit den unendlichen Möglichkeiten freier Gesänge und Improvisationen. Weitere Arbeitsformen: Klangreisen mit der Stimme, improvisiertes Singen und Tanzen, Atem und Körperarbeit, lauschende Meditationen, Obertonsingen, Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme.

SINTALA - Qigong

Die Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin Heike Kersting hat für jedes MeridianMantra ein vom Qigong inspiriertes Bewegungsmantra kreiert, wodurch die heilsame Wirkung der MeridianMantren vertieft wird. In jedem der sechs angebotenen Kurse 2013 widmen wir uns einem der sechs Meridianpaare. Uns singend in einer gezielten und zugleich strömenden und den entsprechenden Meridian balancierenden Bewegung zu erleben hilft die eigene Körperlichkeit und Sinnlichkeit auf neue Weise zu ehren und zu feiern, Körper, Geist und Seele als Einheit zu erfahren.

Bei unseren verschiedenen Seminarformen kann der Akzent auf der Entfaltung des Singens liegen, wie in den Seminaren Stimmimprovisation und Obertonsingen, auf der Arbeit mit dem Singen in Bewegung (Sintala Qi Gong, Songlines) oder auf der Tiefenarbeit unseres inneren Heilweges (Meridiansingen, Erhebe die Stimme, Heilsames Singen im körperwarmen Wasser, Heilfasten, Sommerwoche) Weitere Infos: www.karladamek.de

Termine 2013

Bitte Infos zu den Kursen anfordern unter infos@karladamek.de
Alle Kurse bis auf die angegebenen Ausnahmen werden von Dr. Karl Adamek u. Carina Eckes geleitet bzw. alle Sintala Qigong-Kurse von Heike Kersting, Carina Eckes und Dr. Karl Adamek und finden in der Nähe von Osnabrück statt, siehe www.hof-laig.de

4.-6.1. Heilsames Singen für Frauen und Warmwasserarbeit (NL)

Leitung: Carina Eckes, Info 0031-515-422664, treesprit@online.nl, www.cantocanto.nl

25.-27.1. Heilsames Singen - Meridiansingen

Schwerpunkte:Lunge-Dickdarm-Blase-Niere

1.-3.2. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Leber - Galle

16.2. Tageskurs Kleve Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

17.2. Tageskurs Köln Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

2.3. Tageskurs Bochum Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

15.-17.3. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Herz-Dünndarm

22.3.-29.3. Heilfasten und Heilsames Singen (NL) Leitung: Carina Eckes

und Dr. Constanze Binz, Infos siehe bei 4.- 6.1.

23.3. Tageskurs Neuss Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

13.4. Tageskurs Berlin Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

14.4. Tageskurs Münster Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

19.-21.4. Heilsames Singen - Meridiansingen

Schwerpunkte: Leber-Galle-Herz-Dünndarm

27.4. Tageskurs Bad Herrenalb Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

28.4. Tageskurs Hösbach/Frankfurt, Heilsames Singen, Dr. Adamek

4.5. Tageskurs Kaiserslautern Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

5.5. Tageskurs Backnang/Stuttgart Heilsames Singen, Dr. Adamek

24.-26.5. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Kreislauf-Dreifacherwärmer

7.-9.6. Songlines to the heart – Vom Vielen zum Einem –

Obertonsingen, Bewegungs- und Klangmeditationsseminar

Ltg. Carina Eckes, Dr. Constanze Binz, Infos siehe bei 4.- 6.1.

21.-23.6. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Milz-Magen

2.-7. 8. Sommerwoche- „Lauschendes Singen - Visionssuche - Naturerfahrung“

20.-22.9. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Lunge-Dickdarm

5.10. Tageskurs Hildesheim Heilsames Singen

11.-13.10. "Erhebe die Stimme - singe dein Lied" Kurs für Frauen

Ltg. C. Eckes, Dr. Constanze Binz, Lida Bakker. Infos s. 4.-6.1.

13.-18.10. Gesundheitswoche - Klärende Ernährung und Heilsames Singen

(bei Münster) Ltg. Dr. Constanze Binz u. Carina Eckes.

Infos siehe bei 4.- 6.1.

8.-10.11. Stimmimprovisation als Selbstentfaltung

15.-17.11. Heilsames Singen - Meridiansingen

Schwerpunkte: Milz-Magen-Kreislauf-Dreifacherwärmer

22.-24.11. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Nieren-Blase

30.11. Tageskurs Hannover Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

1.12. Tageskurs Berlin Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

Ausbildungen (ab Juni 2013) Seit 20 Jahren bilden wir Menschen aus heilenden, therapeutischen, pädagogischen und künstlerischen Berufen sowie interessierte Laien in der Praxis des Heilsamen Singens aus. Beginn der nächsten Ausbildungsgruppe 6/2013, 2-jährig 12 WE. Bitte Info anfordern.

Ausbildung im SINTALA Qigong - Heilsames Singen in Bewegung. Practioner, Master, Trainer. Bitte Info anfordern.

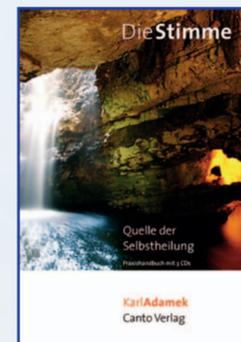
Dr. Karl Adamek, Bergstr. 34, 45527 Hattingen

Singgruppe: Suchen Sie eine Gruppe zum einfachen Singen jenseits von Leistung? Schauen Sie mal unter www.il-canto-del-mondo.de

Kursgebühren

Bei Anmeldungen, die länger als 16 Wochen vor Seminarbeginn erfolgen, können Sie bei Wochen- und Wochenendseminaren eine Ermäßigung von

25,- Euro abziehen, 8 Wochen vor Seminarbeginn 10,- Euro. Die Kursgebühren betragen für Tagesseminare 70,- Euro für alle Wochenendkurse 195,- Euro zzgl. 165,- Euro Vollpension (ermäßigter Preis für Studenten, Arbeitslose etc. 125,- Euro zzgl. 165,- Euro Vollpension oder in begründeten Einzelfällen nach Rücksprache). Gebucht ist nach Überweisungseingang der gesamten Summe. Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 30,- Euro berechnet. Erfolgt er kürzer als 14 Tage vor Seminarbeginn, werden die gesamte Kursgebühr zzgl. Hauskosten berechnet oder man stellt einen Ersatzteilnehmer. Für die Sommerwoche 680,- Euro incl. Vollpension (Ermäßigung nach Rücksprache). Beginn bei mehrtägigen Seminaren 18.00 Uhr, Kursende 14.30 Uhr. Vegetarische Küche, Biokost nach salutogenitischem Konzept von Heike Kersting, 2- u. 3-Bettzimmer, EZ-Zuschlag 10,- Euro/Tag.



Die Stimme - Quelle der Selbstheilung, Karl Adamek, Praxishandbuch mit 3 CDs

ISBN: 978-3-936255-00-3, Preis: 48,00 Euro
Heilsames Singen kann ein Tor zu einem glücklichen und gesunden Leben sein. Diese praktische Hinführung ist für jeden, der seine Stimme und sein Singen in ihren Tiefendimensionen für sich entdecken möchte: als Lebenseelixier und als Quelle zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Ganz gleich, ob Sie glauben, nicht singen zu können oder schon viel Erfahrung mit dem Singen haben. Jeder kann lernen, immer

wieder sich selbst und die eigenen krankmachenden Verstimmungen wie ein Musikinstrument mithilfe der eigenen Stimme neu zu stimmen und zu harmonisieren in Richtung Lebensfreude und Tatkraft.



Meridian Mantren, Karl Adamek & Carina Eckes Lauschendes Heilsames Singen

ISBN: 978-3-936255-02-7 • Preis: 19,95 Euro
Ein Weg zur Heilkraft des eigenen Singens für jeden. 12 mantrische Lieder zur Tonisierung der Meridiane oder Energiebahnen nach der

Chinesischen Medizin laden zum Mitsingen ein. „In den Heiligenfeld Kliniken wenden wir die Methode des heilsamen Singens nach Karl Adamek seit Jahren erfolgreich an. Die Ergänzung therapeutischer Arbeit durch die besonderen Potenziale des Singens zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte halte ich für eine wichtige Zukunftsentwicklung.“
Dr. Joachim Galuska,

Direktor der Heiligenfeldkliniken für psychotherapeutische Medizin, Psychosomatik und psychiatrische Rehabilitation.