

Hallo

und herzlich willkommen.

Carina Eckes und Karl Adamek

2013 Wochenendkurse

SINTALA Heilsames Singen - Meridiansingen

Kursleitung: Dr. Karl Adamek (Musiker u. Musikpsychologe, Münster)
Carina Eckes (Musikerin, Musiktherapeutin, NL-Sneek)
Ort: Hof Laig, Lienen (bei Münster, Westfalen)

Termine

25. – 27. Januar

Schwerpunkt: **Lunge** (Dankbarkeit, Demut) – **Dickdarm** (Vergangenheit loslassen, Trauerfähigkeit) – **Blase** (Zuversicht, Gestaltungskraft) – **Niere** (Beziehungsfähigkeit, Urvertrauen)

19.- 21. April

Schwerpunkt: **Leber** (Verzeihen, Freundlichkeit) – Galle (Entschlusskraft, Selbstaussdruck) , **Herz** (Liebe, Wahrhaftigkeitssinn) – **Dünndarm** (Unterscheidungskraft, Lernfähigkeit)

15.- 17. November

Schwerpunkt: Milz (Lebensfreude, Resonanzfähigkeit) - Magen (Selbstvertrauen, Zentriertsein) - Kreislauf (Eigenverantwortung, Kommunikationsfähigkeit) – Dreifacherwärmer (Ganzheitsbewusstsein, Transzendenz)

In diesem Wochenendseminar entfalten wir auf spielerische, freudvolle und besinnliche Weise das Singen in Bewegung als **Lebenselixier** und erkunden die schöpferische und heilsame Kraft des eigenen Gesangs im schwingenden Körper. Unser Körper ist ein Musikinstrument. Wenn wir singen und uns dabei bewegen, können wir das Einmalige des Singens erleben, nämlich zugleich Spieler, Instrument und Zuhörer zu sein.

Die Entfaltung unserer physischen und psychischen Resonanzfähigkeit und der Resonanz mit anderen in einem gemeinsamen Klangfeld ist die Basis des Heilsamen Singens, um das es hier geht. Das von uns entwickelte Konzept des *Lauschenden - Heilsamen Singens* 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 negativer Gefühle wie zum Beispiel 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. 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. Heilsames Singen ist erfahrbares Getragensein in einer überpersönlichen Gemeinschaftlichkeit im Gruppenklang und stärkt das Urvertrauen - eine der stärksten Quellen der Selbstheilungskräfte. Gemeinsam formen wir ein Feld des Klanges, einen respektvollen, heilsamen Raum des Vertrauens, in dem wir unser ureigenstes Singen und

damit unser ureigenstes Sein erkunden und wieder finden können. Prozessorientiert schaffen wir immer wieder neu die jeweils bestmögliche Grundlage für unsere Heilungsprozesse. Wir erspüren, wie das individuelle und soziale Heilwerden unabdingbar zusammen gehören. Singend können wir die für jeden Menschen geltenden Grundlebens Themen, jeweils in unterschiedlicher biographischer Ausprägung erscheinend durchwirken, durchtönen, durchströmen und uns so ermöglichen, mit einem neuen Blick auf unsere Lebenszusammenhänge, Herausforderungen und auf unsere innere Haltung dazu schauen zu können.

Die **SINTALA -Methode** beinhaltet zentral das von uns entwickelte **Meridiansingen**. Dabei vitalisieren und balancieren wir unsere Lebensenergie bezüglich der den Meridianen (Energiebahnen des Körpers nach der chinesischen Medizin) zugeordneten zwölf seelischen Themen: Liebe, Mut, Lebensfreude, Verzeihen, Raum für Neues schaffen, Ich bin meines Glückes Schmied, Vertrauen, Entschlusskraft, Lernen, Mit den Dingen fließen, Demut, Einklang. Wir arbeiten dabei sowohl mit den dafür geschaffenen MeridianMantren und den von der Heilpraktikerin und Qi Gong Lehrerin Heike Kersting speziell dazu kreierten Bewegungsmantren, eigenen, neuen und universellen Liedern zum Heilsamen Singen, als auch mit den unendlichen Möglichkeiten freier Gesänge, die aus uns entstehen und wieder vergehen und die uns sowohl helfen Freude und Kraft für unser Leben zu generieren.

Weitere Arbeitsformen: Klangreisen in die Stimme, Sintala Qi Gong, improvisiertes Singen und Tanzen Singen - der klingende Atem, Atem und Körperarbeit, lauschende Meditationen, Obertonsingen, Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme, archaische polyphone Gesangsformen, Lieder des Herzens.

„Wir Menschen sind im Singen schöpfende und schöpferische Klangwesen: Wir vermögen durch Gesang unsere Welt und unser Handeln zu beseelen, singend Liebe, Freude, Hoffnung und Zuversicht zu schenken, uns aber auch den Schmerz von der Seele zu singen und unser Herz durch Verzeihen zu beschwingen: wir vermögen zum Lobpreis der Schöpfung einigender Gesang zu sein“

Lord Jehudi Menuhin

Die psychischen Themen der 6 Meridianpaare

Lunge - Dickdarm:

Wie steht es um meine Fähigkeit, in Liebe dienen zu können, dankbar zu sein, die Vergangenheit loszulassen und Raum für Neues zu schaffen?

Niere - Blase:

Kann ich mich auf das Leben einlassen und Beziehungen eingehen? Kann ich mich frei durch Wort und Tat ausdrücken? Wie steht es um meine Intuition? Habe ich eine Vision für mein Leben? Lebe ich in der Gewissheit, dass ich mein Leben gestalten kann?

Leber - Galle:

Wie gut kann ich schon die stetige Veränderung in meinem Leben zulassen oder sogar schon feiern? Habe ich mir selbst etwas zu verzeihen? Haben andere mir etwas zu verzeihen? Habe ich anderen etwas zu verzeihen? Wie steht es um meine Tatkraft? Gibt es Wut?

Herz - Dünndarm:

Wie sehr ist mein Fühlen, Denken und Handeln durchdrungen von Liebe? Wieweit kann ich den stetigen Wandel durch meine Fähigkeit beantworten, immer wieder neu zu lernen?

Milz - Magen:

Wie steht es um meine Lebensfreude? Wie stark tragen mich die Vertrauenskräfte? Fühle ich mich verwurzelt und geborgen? Kann ich meine Bedürfnisse zu meiner Zufriedenheit erfüllen und für mich sorgen?

Kreislauf - Dreifacherwärmer:

Wie steht es um meine Eigenverantwortung? Bin ich im Gleichgewicht? Lebe ich ein gutes Maß von mich öffnen und verschließen? Lebe ich tiefe Beziehungen? Fühle ich mich vom Leben getragen?

Anmeldung

SINTALA - Heilsames Singen -Meridiansingen

An: Dr. Karl Adamek, Bergstr. 34, 45527 Hattingen, Tel. 0160-7877562 Fax 02324-570405
e-mail: adamekk@uni-muenster.de

Teilnahmebedingungen: Freude am Singen, Bewegung und Selbsterkundung in Gemeinschaft.
Kursgebühr: Teilnahmegebühr: 195,-Euro, Vollpension 165,- Euro, vegetarische Bio-Kost, (Ermäßigung nach Rücksprache unter besonderen Bedingungen möglich, Schüler, Rentner, Arbeitslose etc.) Die Buchung ist mit der Überweisung der Kursgebühren verbindlich. Die Hauskosten können auch vor Ort beglichen werden. Bei der Buchung von 3 Kursen in einem Zug wird eine Teilnahmegebühr geschenkt. Einzelzimmer nach Rücksprache möglich. Einzelzimmerzuschlag 20,- Euro/WE. Bitte nachfragen, ob möglich per E-mail oder unter 0160-7877562

Information: Falls Sie Fragen haben, rufen Sie gerne an oder schreiben Sie an:
Dr. Karl Adamek, Bergstr. 34, 45527 Hattingen, Tel. 0160-7877562 e-mail: adamekk@uni-muenster.de
Hintergrund-Informationen auch zu wissenschaftlichen Arbeiten unter : www.karladamek.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs / die Kurse

- Heilsames Singen Meridiansingen 25.- 27 Januar (Lunge - Dickdarm /Niere-Blase)
- Heilsames Singen Meridiansingen 19.-21. April (Leber - Galle / Herz - Dünndarm)
- Heilsames Singen Meridiansingen 15.- 17. November (Milz - Magen / Kreislauf - Dreifacherwärmer)

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Beruf

Alter

e-mail

**A
N
M
E
L
D
U
N
G**

**A
N
M
E
L
D
U
N
G**

Die Kursgebühr von Euro _____ habe ich auf das Konto 2018199001, Santander Bank Münster, BLZ 400 101 11 mit dem Stichwort (z.B. Kurs 18 – 20.2.2012) überwiesen.

Mit Eingang der Zahlung ist mein Platz im oben genannten Kurs reserviert, wenn ich nicht innerhalb der darauf folgenden zwei Wochen einen anderweitigen Bescheid erhalte. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden mir 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. 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 oder schwerwiegende Erfahrungen habe, habe ich dies 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 - soweit dies gesetzlich möglich ist.

Ort, Datum

Unterschrift