Lauschendes – Heilsames Singen
„Songlines to the heart!“

Carina Eckes & Constanze Binz

7 – 9 Juni 2013

Meditation
Stille, Natur, Klangraum
Geführte und gefühlte Bewegung
Vom Vielen zum Einen
Om-singen, Obertöne
Stimme, Stimmung, wie stimme ich mich
Ich hör mir mit dem Herzen zu

An diesem Wochenende „Songlines to the heart“ wollen wir uns über den Weg der Meditation, des Klangs und der gefühlten Bewegung, die uns allen Raum zur Wahrnehmung lässt der Stimmigkeit mit uns und dem was ist widmen.
Wir wollen unser Herz bereiten, all das in sich aufnehmen zu können , was jetzt in uns nach Hause kommen möchte.
Wir brauchen Schutzräume, um unsere Wahrnehmungstore öffnen zu können.
Der rituelle Rahmen dieses Bewegungs- und Klangmeditationswochenendes bietet uns die Möglichkeit eines solchen Schutzraumes, so dass wir uns ganz unserem Lauschen und Spüren widmen können. Der Wonnemonat Mai wird es uns ermöglichen auch viel Zeit lauschend und singend in der Natur zu sein. Wir lauschen in die Stille, wir lauschen unserem Atem, wir lauschen in die Klänge, spüren in die Bewegung des Körpers und erkennen darin diesen zarten und zugleich starken Lebensstrom, das Pochen unseres Herzens, das Wunder des Lebens. Wenn wir durch unser Tönen, Singen, unsere Bewegung und liebevolle Zuwendung wieder spüren, dass das Leben uns trägt, wächst in uns auch die Zuversicht wirklich Hüter unseres Herzens sein zu können.
Aus diesem Keim, dieser Kraft des Einfachen erwächst dann wieder eine Flut an Kreativität, ein inspirativer Strom, ein inneres Wissen, auf welche Weise unser Leben weiter erblühen, sich wandeln und verschenken möchte.
Jeder Funken der Freude über uns selbst in allem Für und Wider, zeigt uns, dass gerade unsere Einzigartigkeit das Heiligtum und das bedeutende Steinchen im Mosaik des Miteinander oder anders gesagt der Symphonie des Lebens ist.
Das Om oder Aum wird als das älteste Mantra der Welt bezeichnet und bedeutet unter anderem so viel wie: „Alles ist Schwingung. Schwingung ist Bewegung. Das Leben ist in einem immerwährenden Schöpfungsprozess. Im Tönen des „einen Tones“ kommen wir zum Einen, zum Einfachen zurück. Jeder Ton und auch jede langsam geführte

Bewegung ist ein Leben. Im Einen ist alles schon enthalten. Dieser Kern des Eigenen, genau wie der Ton, den wir singen, entfaltet sich durch unsere wärmende Fürsorge und kehrt schließlich wieder zum Einen zurück und in die Stille. Im Singen des einen Tones erkunden wir Schwingung pur. Langsam eröffnet sich uns die Welt der Obertöne. Wie ein Wunder ist alle Musik der Welt schon in dem einen Ton enthalten. Und so ist alle Musik des Lebens schon in uns angelegt und möchte erklingen.
An diesem Wochenende wollen wir mithilfe unterschiedlicher Formen der Meditation – (*Stillemeditation, Atemmeditation, Klangmeditation, Meditation in Bewegung*), also durch die Konzentrierung unseres Gewahrseins und die spielerische Öffnung unserer Sinne einen Weg gehen (wieder) in einen innigeren Kontakt zu unserem Herzen, zu unserem Körper, unserem Seinsgrund zu kommen. Dabei werden aktive, aktivierende und stille Formen der Meditation in rhythmischer Folge miteinander abgewechselt, so dass wir uns Raum geben Kraft und Sanftheit zu spüren und miteinander zu verbinden. Wir erkunden unseren Körper als Schwingungssystem, Instrument und Spiegel der Seele. Wir erkunden wie unsere Stimme unsere Stimmung beeinflusst und wie wir uns durch unseren klingenden Atem im Klang und in der Bewegung stimmen und zentrieren können. Wir erkunden Singen als Sprache unserer Seele, als Gespräch mit uns selbst, der Natur, dem Leben. Von ganzen Herzen urteilfrei lauschen und singen lässt das Instrument unseres Herzens immer feiner, schöner, stimmiger, klarer und beseelter erklingen und dieser Klang wird uns bestenfalls in eine tiefere Stille führen.
Herzlich Willkommen!

Carina Eckes, Musik und Transformationstherapeutin, Praxis für Selbstheilung, arbeitet seit 25 Jahren mit der „Heilkraft der Singens“ und begleitet Menschen auf ihrem Selbsterkundungsweg in Einzel wie in Gruppenarbeit. Ausbildungen: Musiktherapie, Atem und Transformationstherapie, Meditationspraxis, Obertongesang und Stimmimprovisation bei Michael Vetter. Zusammen mit Karl Adamek gibt sie Seminare und Ausbildungen zur Heilkraft des Singens und wie er Mitbegründerin der Stiftung „Il canto del mondo“, eine Initiative zur Gründung einer neuen Kultur des Singens
Dr. Constanze Binz, Humanmedizinerin, eigene Praxis, Coaching, Seminare, Naturheilverfahren, Kinesiologie, Akupunktur, Ernährungsheilkunde und Sportmedizin Kursleiterin Qi Gong, Ausbildung in Sintala Qi Gong;Ausbildungen im NLP bei Chris Mulzer, Robert Dilts, Steven Gilligan, NLP Lehrtrainerin für Kommunikations- und Veränderungsmodelle Gesundheitscoaching, Hypnotherapie, Ausbildung in der „Schule der Bewegung“ – Somatopsychopädagogik, in langjähriger Seminartätigkeit mit Carina Eckes.

Seminarort: Hof Laig, Iburger Str.64, 49536 Lienen, Tel. 05483 – 749538;
www.hof-laig.de
Der Seminarort Hof Laig bietet umgeben von Bauerngarten und Natur mit seinen schönen Räumen und exzellentem biologischen Mahlzeiten einen wunderbar freien, wie geschützten Ort zu Sein.

Kursgebühr: € 200.- (Ermäßigung nach Rücksprache) zzgl. € 165.- Vollpension
(Doppelzimmer; Einzelzimmerzuschlag €20.-)

Information uns Anmeldung:
Carina Eckes, Waterkers 41, 8607 ES Sneek (NL);Tel: 00- 31- 0515 – 422664;
Email: treespirit@wanadoo.nl, www.cantocanto.nl, www.karladamek.de

ANMELDUNG

Carina Eckes, Waterkers 41, 8607 ES Sneek (NL);Tel: 00-31- 0515 – 422664;
Email: treespirit@online.nl, www.cantocanto.nl
ODER
Constanze Binz, AEG Siedlung 42, 13469 Berlin;Tel: 00-49- 30 - 40399902
Constanze.binz@online.de, www.wege-der-gesundheit.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs

Lauschendes – Heilsames Singen „Songlines to the heart“ Klangmeditationsseminar
7 – 9 Juni 2013

Titel, Datum

Name, Vorname

Postleitzahl, Wohnort, Straße, Nr

Telefon, E-mail

Beruf, Alter

Die Kursgebühr von Euro _____ habe ich auf das Konto
Deutsche Apotheker- und Ärztebank BLZ 30060601 Dr. Constanze Binz;
KN: 0004671406; IBAN: DE69300606010004671406 BIC: DAAEDEDD überwiesen.
Mit Eingang der Zahlung ist mein Platz im oben genannten Kurs reserviert, wenn ich nicht innerhalb der darauf folgenden 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 (30 Euro) zurück, es sei denn, meine Abmeldung erfolgt erst innerhalb 6 Wochen vor Kursbeginn. In diesem Falle 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. Kursleiter und Vermieter des Seminarortes werden meinerseits von allen Haftungs- und Schadensersatzansprüchen freigestellt – soweit dies gesetzlich möglich ist.

Ort, Datum Unterschrift