

Karl Adamek • Carina Eckes • Heike Kersting

Heilsames Singen ist viel mehr...

Quelle von Freude und Tatkraft
Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Werkzeug zur Potenzialentfaltung



Hallo und einen schönen Tag,

einfach singen kann jeder und darin steckt viel mehr, als die Meisten auch nur ahnen. Wenn Sie auf neue, spielerische Weise das Singen im schwingenden Körper erlauschen, sich im gemeinsamen Singen getragen fühlen können, dann entdecken Sie eine Quelle neuer Freude und Tatkraft, aktivieren ihre Selbstheilungskräfte und erschließen sich zugleich ein Werkzeug zur Entfaltung ihrer persönlichen Potenziale. Singen gehört zur Natur des Menschen und verbindet uns mit den Wurzeln unseres Menschseins. Es ist die Sprache unserer Seele, in der wir uns unmittelbar zum Ausdruck bringen können. Jeder Mensch kann singen, aber dieses Potenzial ist leider häufig verschüttet. In unseren Kursen geht es um diesen Zugang zum ureigensten Singen, um Singen als Lebensart, um einen Weg des Heilsamen und um eine Schulung des Lebenskünstlers in uns. **Jeder ist willkommen**, der eigenverantwortlich und aktiv seine Lebenskraft und Lebensfreude entfalten möchte, ob er nun meint singen zu können oder nicht. Es geht nicht um Leistung, sondern einen spielerischen Weg der Selbsterkundung und Selbstheilung.

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: Albert Einstein, Musik: Karl Adamek

Ein Freund ist ein Mensch der die Me - le - die deines 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 „Lauschenden Singens“ ist ein „initiativer Selbstheilungsweg“ mit der Stimme. Das Wort „initiare“ bedeutet „zum Geheimnis führen“, das Wunder des Lebens erkennen, vor allem auch das Wunder, welches wir selber sind.

Es geht um einen spielerischen Weg der Selbsterkenntnis; ein Weg der Freude am Sein; aktive Förderung der Gesundheit und der Selbstheilungskräfte; Tiefenentspannung; Transformation von Trauer, Schmerz, Angst, Wut, Stress; ein Weg zur Entfaltung der Liebe zum Leben; Meditation mit dem eigenen Stimmklang; Entfaltung von Kreativität und Lebenskunst, effektiv und zugleich ökologisch; jederzeit zur Verfügung und fast überall nutzbar, sowohl alleine als auch in Gemeinschaft, unabhängig von Alter, Beruf, Weltanschauung und Nationalität. Eigene umfangreiche empirische Untersuchungen zeigten: Menschen, die regelmäßig frei und absichtslos das Singen als Lebensart entwickeln konnten, sind im Durchschnitt psychisch, physisch und sozial gesün-

der. 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 des „Glückshormons“ Serotonin oder des „Beziehungshormons“ 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 in diesem Sinne 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 Gefühlbarkeit, unsere Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit und damit den Kern unseres Seins stärkt. Sie gestalten auf diesem Weg Ihre seelische und körperliche Resonanzfähigkeit, Ihre Fähigkeit zu liebendem Verbundesein und zu Mitgefühl mit sich selbst und anderen. Gemeinsames Singen als Selbstzweck und jenseits von Leistung, wo jeder, so wie er ist, seinen Platz bekommt, weil jeder Mensch ein Recht auf die Entfaltung seiner Singpotenziale hat, ist zugleich 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 Lauschenden Singens zeigt uns: Singen ist Urkraftquelle unseres Seins und unserer menschlichen und mitmenschlichen Entfaltungsmöglichkeiten. Für viele Menschen ist dieser Weg der singenden Selbstgestaltung bereits zur neuen Kraftquelle im Alltag geworden. Zahlreiche Angehörige helfender und heilender Berufe nutzen ihn als wertvolle Ergänzung ihrer ressourcenorientierten therapeutischen Arbeit. Sie können unsere Seminarangebote als „Werkstätten“ für eine Alltagskultur 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

Den von uns entwickelten Weg des Lauschenden Singens nennen wir auch SINTALA-Methode, was sich von Singen-Tanzen-Lauschen herleitet. Die SINTALA-Methode beinhaltet zentral das von uns entwickelte Meridiansingen. Dabei vitalisieren wir unsere Lebensenergie in den 12 Meridianen - den Energiebahnen des Körpers, wie die chinesische Medizin sie kennt. Die zugehörigen seelischen Themen lauten: Lebensmut (Lunge), Vergangenheit loslassen (Dickdarm), Beziehungsfähigkeit (Nieren), Selbstsicherheit (Blase), Verzeihen (Leber), Tatkraft (Galle), Liebesfähigkeit (Herz), Lernfähigkeit (Dünndarm), Lebensfreude (Milz), Vertrauen ins Leben (Magen), Verbindungs-

Kurse 2017
für Singer und Nichtsinger

kräfte und Eigenverantwortung (Kreislauf-Sexualität), Harmoniekräfte (Dreifacherwärmer). In jedem der angebotenen Wochenenden Meridiansingen widmen wir uns jeweils vier dieser Lebensthemen.

Wir erspüren die Bedeutung dieser Aspekte in unserem Leben und wandeln singend, was gewandelt werden möchte. Unser Atem, Singen, Lauschen sind die Instrumente des Wandels. Wir arbeiten prozessorientiert mit den eigens dafür entwickelten MeridianMantren, eigenen Liedern zum Heilsamen Singen, Liedern der Völker, als auch den unendlichen Möglichkeiten freier Gesänge und Improvisationen. Weitere Arbeitsformen sind: Klangreisen mit der Stimme, improvisiertes Singen, Tanzen, Atem, Körperarbeit und Bewegungsmeditationen, Sintala Qi-Gong, Obertonsingen, Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme.

SINTALA-Qigong – Heilsames Singen in Bewegung

Die Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin Heike Kersting hat für jedes MeridianMantra ein vom Qigong inspiriertes Bewegungsmantra kreiert, wodurch die potenzialentfaltende und heilsame Wirkung der Meridian-Mantren noch vertieft wird. In jedem der sechs angebotenen Kurse „Sintala Qi Gong“ 2017 widmen wir uns einem der sechs Meridianpaare. Wenn wir einen Meridian singend in strömender Bewegung tonisieren, kommen wir wieder ganz in unsere Kraft und es hilft uns zugleich, die eigene Körperlichkeit und Sinnlichkeit auf neue Weise zu entdecken, uns körperlich und seelisch als Einheit zu erfahren. Weitere Infos: www.karladamek.de

Termine 2017

Infos zu den Kursen unter www.karladamek.de oder 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 und Dr. Karl Adamek und finden in der Nähe von Osnabrück statt, siehe www.hof-laig.de
Beginn Wochenendkurse: Freitag 18.00 Uhr Ende Sonntag 14.30 Uhr

Wochenendkurse:

- 6.-8.1. Heilsames Singen für Frauen und Warmwasserarbeit (NL)**
Ltg: Carina Eckes, Info: 0031-517-235649; treesprit@online.nl, www.cantocanto.nl
- 3.-5.2. Lauschendes - Heilsames Singen - Meridiansingen**
Schwerpunkte: Lunge-Dickdarm-Blase-Niere
- 10.-12.2. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Leber – Galle**
- 10.-12.3. Songlines to the heart – Vom Vielen zum Einen – Obertonsingen, Bewegungs- und Klangmeditationsseminar**
Ltg. Carina Eckes, Dr. Constanze Binz, Info s. 6.-8.1.
- 31.3-2.4. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Herz-Dünndarm**
- 7.4.-14.4. Heilfasten und Heilsames Singen (NL) Ltg: Carina Eckes und Dr. Constanze Binz, Infos siehe bei 6.-8.1.**

- 12.-14.5. Lauschendes - Heilsames Singen - Meridiansingen**
Schwerpunkte: Leber – Galle – Herz - Dünndarm
- 19.-21.5. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Kreislauf-Dreifacherwärmer**
- 30.6-2.7. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Milz-Magen**
- 28.7.-2.8. Sommerklangreise 1 - „Lauschendes Singen - Visionssuche - Naturerfahrung“**
- 6.-11.8. Sommerklangreise 2 - „Lauschendes Singen - Visionssuche - Naturerfahrung“**
- 15.-17.9. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Lunge-Dickdarm**
- 29.9.-1.10. Lauschendes - Heilsames Singen - Meridiansingen**
Schwerpunkte: Milz-Magen-Kreislauf-Dreifacherwärmer
- 20.-24.10. Gesundheitstage und Heilreise für Frauen, "Erbe die Stimme - singe dein Lied" Ltg. Carina Eckes & Dr. Constanze Binz**
- 10.-12.11. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Nieren-Blase**

Tageskurse (weitere Infos dazu unter www.karladamek.de)

„Singen ist mehr“ mit Karl Adamek:

21.1. Düsseldorf, 18.2. Hannover, 25.2. Oberursel, 3.3. Köln **Mitsingkonzert**, 4.3. Köln, 18.11. Düsseldorf, 25.11. Oberursel,

„Heilsames Singen in Bewegung“ - Sintala Qi Gong mit Heike Kersting und Karl Adamek: 11.3. Münster
mit Carina Eckes „Singen ist mehr“:

11.2. Hildesheim, 12.2. Berlin, 29.4. Soest, 20.5. Schermbeck, 21.5. Kaarst, 17.9. Gelsenkirchen, 11.11. Bremen, 12.11. Steinhude

Psychoresonanztraining mit der Stimme – Schule der Lebenskunst, eine Reise in die Heilkraft des Singens: (ab Juni 2017)

Seit über 20 Jahren bilden wir interessierte Laien sowie Menschen aus heilenden, therapeutischen, pädagogischen und künstlerischen Berufen in der Praxis des Lauschenden und Heilsamen Singens aus. Beginn der nächsten Ausbildungsgruppe 6/2017, 2-jährig 12 WE. Bitte Info anfordern.

Ausbildung im SINTALA Qigong - Heilsames Singen in Bewegung.

Practioner, Master, Trainer. Bitte Info anfordern.

Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen, infos@karladamek.de

Singgruppe: Suchen Sie eine Gruppe zum einfachen Singen jenseits von Leistung? www.karladamek.de und 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 (Ermäßigung nach Rücksprache). Gebucht ist nach Überweisungseingang der gesamten

Kursgebühren incl. Hauskosten. Die Zahlungen gehen ausschließlich per Überweisung. Bei der Buchung von 3 Kursen in einem Zug mit einer Überweisung der gesamten Kursgebühren incl. Hauskosten geben wir für die damit verbundene Erleichterung unserer Verwaltung einen Rabatt von ca. 20% der Gesamtsumme, was heute bei der Bank eine Traumverzinsung wäre: d.h. Sie erhalten 3 Kurse für 2 Kursgebühren zzgl. 3 x VP, Sie können dann also eine Kursgebühr abziehen. 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, auf Wunsch vegan, 2- u. 3-Bettzimmer sind die Regel, wenige EZ mit Zuschlag von 25,- Euro/Tag bei Nachfrage.



CantoChor: Lieder der Windrose 1, Singen mit Menschen aus allen Himmelsrichtungen

Gemeinsames Singen kann eine wunderbare Weise der Begegnung und Verständigung von Menschen über alle Unterschiede hinweg sein. Mit dieser CD beginnt Karl Adamek mit Musikern aus vielen Ländern und Sängerinnen und Sängern aus dem "Heilsamen Singen"

eine Reihe, in der sie eine wachsende Sammlung von geeigneten Liedern zur Verfügung stellen, die sich für das gemeinsame Singen mit Mitbürgern aus unterschiedlichen Kulturen eignen, die bei uns in der Nachbarschaft leben und vielleicht aus ihrer Heimat fliehen mussten. Sie lassen bewusst Lieder aus allen Himmelsrichtungen „einwandern“, indem sie diese in deutscher Sprache singbar nachdichten. Hörbeispiele siehe www.cantoverlag.de **19,95 €**



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 Zukunfts-entwicklung.“

Dr. Joachim Galuska,

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



**Carina Eckes:
Lebenslied – Stimmimprovisation**

Der freie, meditative Gesang von Carina auf dem ruhigen Bordun der indischen Tambura ist wie ein klingender Dank an das Leben. Jede*r ist eingeladen, sich einzustimmen auf die inneren Räume von Vertrauen, Freude und Zuversicht, sich lauschend

hinzugeben in den goldenen Fluss der Klangwellen der Tambura und meditativ zur reisen in den schwebenden Melodiebögen dem innigen Zusammenklang von Stimme und Saiten; oder auch sich selbst singend ins Ganze einzuweben und das eigene Lebenslied spielerisch immer wieder neu zu erfinden. Hörbeispiele siehe www.cantoverlag.de **19,95 €**



Karl Adamek & Türkisch-Deutsches Musikensemble: Rüzgargülü - Windrose

Die CD vom legendären interkulturellen Musik-Projekt aus den 1980er Jahren. Traditionelle türkische Lieder wurden singbar in deutscher Sprache und traditionelle deutsche Lieder singbar in türkischer Sprache nachgedichtet. Eine Sammlung von Liedern zum Mitsingen für interkulturelle Begegnung. Hierzu gibt es auch noch das Lieder-Lesebuch mit Noten, Texten und Erläuterungen. Hörbeispiele siehe www.cantoverlag.de **19,95 €**

Mitsingen für interkulturelle Begegnung. Hierzu gibt es auch noch das Lieder-Lesebuch mit Noten, Texten und Erläuterungen. Hörbeispiele siehe www.cantoverlag.de **19,95 €**



**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.

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.

Weitere 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.



**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.



**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.



**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 - Stimklangmeditation; Jeder Mist ist Dünger; Vogel Phantasie; Deine Liebe



**Singen als Lebenshilfe, Karl Adamek
Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung**

316 Seiten, hardcover, 48,00 €, ISBN 978-3-8309-1960-5
Dieses Buch setzte einen Meilenstein: erstmalig konnte bewiesen werden: Singen fördert die physische, psychische und soziale

Gesundheit. Singen ist „Gesundheitserreger“. Zentrale Erkenntnis: Singen erfüllt wichtige Lebensfunktionen, ist Lebenselixier. Das Buch hat in Zeiten des allgemeinen Verfalls der Alltagskultur des Singens wirkungsvoll das Thema angestoßen. Neben der Forschungsdokumentation machen ethnologische Exkursionen, viele Interviews und die anthropologischen Einordnungen der Befunde dieses leicht verständliche Buch spannend für jeden, den das Singen des Menschen tiefer beschäftigt.



**Singen in der Kindheit,
Thomas Blank/Karl Adamek,
Eine empirische Studie zur Gesundheit und Schulfähigkeit von Kindergartenkindern und das Canto-elementar-Konzept zum Praxistransfer.**

330 Seiten, gebunden, 49,90 €
ISBN 978-3-8309-2374-9
Hier finden sich erstmals anhand einer Untersuchung von 500 Kindergartenkindern tragfähige empirische Belege für eine ungeahnte pädagogische Ressource: Singen fördert in bisher folgenschwer unterschätztem Maße die physische, psychische und soziale Entwicklung von Kindern.

Der Musikpädagoge Prof. Hermann Rauhe: „Das vorliegende Buch ist ein weiterer Meilenstein in der wissenschaftlichen Erforschung der Bedeutung des Singens für den Menschen.“

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**

Kontakt: **Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen, mobil: 0160-78 77 562, www.karladamek.de, infos@karladamek.de**

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

Titelbild: Gemälde von Ludwig Wertbruch (Ausschnitt)
Fotos: Maria Otte

Gestaltung und Illustration:
 **Jörg Andrees Grenter • www.grenter.de**

