

Anmeldung

bitte schriftlich an: Dr. Karl Adamek, Bergstr. 34, 45527 Hattingen
Tel. 0160 - 78 77 562, 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

Die Kursgebühr von Euro _____ habe ich auf das
Konto 2018199001, Santander Bank Münster, BLZ 400 101 11 mit dem Stichwort:
Gebühren für (Seminartitel 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 20 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 19 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



Meridian Mäntren, 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.



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. (Mit CD)



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,

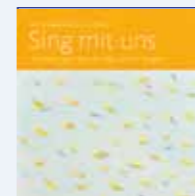
Geist und Seele. Eine Einladung zum Singen, zum Tanzen und zum Lauschen ins Sein. Die Musikerfreunde fanden aus vielen Himmelsrichtungen zusammen und zaubern einen heilsamen pulsenden Klang, in den man wunderbar hineinsingen und mitschwingen kann. Inklusive Booklet mit allen Songtexten.



Neu: Sing dich frei Karl Adamek und Carina Eckes Mäntren zum Weg des Heilsamen Singens

ISBN 978-3-936255-58-4 • Preis: 19,80 Euro
Nach 25 Jahren Praxis des Heilsamen Singens veröffentlichen die beiden Vorreiter auf diesem Gebiet in loser Folge ihre besonders berührenden

und wirkungsvollen deutschsprachigen Mäntren. Hier psychoaktive Aufnahmen zum Mitsingen von weiteren 9 Heilungsmäntren: Ich bin Stimme, Fühl ich mich traurig, Am Ufer, Ja, es ist wahr, Wir sind hier, So wie der Bambus, Hab so viel verloren, Ich bin verwundbar, Schau auf das Schöne.



Neu: Sing mit uns Karl Adamek und Carina Eckes Mäntren zum Weg des Heilsamen Singens

19,80 Euro • ISBN 978-3-936255-59-1
Nach 25 Jahren Praxis des Heilsamen Singens veröffentlichen die beiden Vorreiter auf diesem Gebiet in loser Folge ihre besonders berührenden

und wirkungsvollen deutschsprachigen Mäntren. Hier psychoaktive Aufnahmen zum Mitsingen von weiteren 9 Heilungsmäntren: Ein Freund, Sing mit uns, Alle macht die Sonne warm, Weinen, Wie sich die Wolken wandeln, Viele kleine Leute, Schau und staune, Wie im Himmel, Schläft ein Lied in allen Dingen.

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**

Fotos: Maria Otte
Titelbild: Gemälde von Ludwig Wertchenbruch (Ausschnitt)
Gestaltung: Jörg Andrees Grenter

Heilsames Singen



Lebenselixier und Weg der Selbstheilung

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

2012

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 Bortmann
Kopo 2. Bund ist entsprechend den Noten bei angegebener Griffweise
Text und Musik: Karl Adamek

Ein Freund ist ein Mensch der die Me-le-die del-nes Her-zens kennt, und sie dir var-singt, und sie dir var-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 2012 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 (Meridian-singen, Erhebe die Stimme, Heilsames Singen im körperwarmen Wasser, Heilfasten, Sommerwoche) Weitere Infos: www.karladamek.de

Termine 2012

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

6.-8.1. Heilsames Singen für Frauen und Warmwasserarbeit (NL)

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

3.-5.2. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Leber - Galle

10-12.2. Heilsames Singen - Meridiansingen

Schwerpunkte:Lunge-Dickdarm-Blase-Niere

18.2. Tageskurs Hildesheim Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

25.2. Tageskurs Berlin Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

16.-18.3. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Herz-Dünndarm

24.3. Tageskurs Münster Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

30.3.-6.4. Heilfasten und Heilsames Singen (NL) Leitung: Carina Eckes

und Dr. Constanze Binz, Infos siehe bei 6.-8.1.

14.4. Tageskurs Hannover Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

20.-22.4. Stimmimprovisation als Meridianarbeit

Schwerpunkte: Rhythmus, Puls, Cirkelsinging

28.4. Tageskurs Kaiserslautern Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

29.4. Tageskurs Stuttgart Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

5.5. Tageskurs Köln Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

11.-13.5. Songlines to the heart – Vom Vielen zum Einem –

Obertonsingen, Bewegungs- und Klangmeditationsseminar
Ltg. Carina Eckes, Dr. Constanze Binz

1.-3.6. Heilsames Singen - Meridiansingen

Schwerpunkte: Leber-Galle-Herz-Dünndarm

22.-24.6. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Kreislauf-Dreifacherwärmer

20.-22.7. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Milz-Magen

5.-10. 8. Sommerwoche-„Lauschendes Singen - Visionssuche - Naturerfahrung“

17.-19.8. Stimmimprovisation als Meridianarbeit

Schwerpunkte: Harmonie – Disharmonie und Klanggestaltung

21.-23.9. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Lunge-Dickdarm

6.10. Tageskurs Berlin Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

26.-28.10. "Erhebe die Stimme - singe dein Lied" Kurs für Frauen

Ltg. C. Eckes, Dr. Constanze Binz, Lida Bakker. Infos s. 6.-8.1.

27. 10. Tageskurs Münster Heilsames Singen, Dr. Karl Adamek

9.-11.11. Stimmimprovisation als Meridianarbeit

Schwerpunkt: Melodie

16.-18.11. Heilsames Singen - Meridiansingen

Schwerpunkte: Milz-Magen-Kreislauf-Dreifacherwärmer

23.-25.11. SINTALA Qigong Schwerpunkte: Nieren-Blase

Ausbildungen (ab Juni 2012) Seit 18 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 6/2012, 2-jährig 12 WE. Bitte Info anfordern.

Ausbildung im SINTALA Qigong - Heilsames Singen in Bewegung.

Practitioner, 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 60,- Euro für alle Wochenendkurse 195,- Euro zzgl. 150,- Euro Vollpension (ermäßigter Preis für Studenten, Arbeitslose etc. 125,- Euro zzgl. 150,- Euro Vollpension oder in begründeten Einzelfällen nach Rücksprache).

Für die Sommerwoche 680,- Euro incl. Vollpension (Ermäßigung nach Rücksprache). Beginn bei mehrt. Seminaren 18.00 Uhr, Kursende 14.30 Uhr. Vegetarische Küche, Biokost, Zwei- u. Dreibettzimmer, EZ-Zuschlag 10,- Euro/Tag.

Die Kursgebühren für die Kurse in den Niederlanden unter www.cantocanto.nl.



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 Lebenseelixier. 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.



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.