

Hallo

und herzlich willkommen.

Carina Eckes und Karl Adamek

2012 Wochenendkurse SINTALA Heilsames Singen - Meridiansingen

Termine

10.-12. Februar

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

1.-3. Juni

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

16.-18. November

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

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

Kursinhalt: An diesem Wochenendkurs entfalten wir spielerisch die jedem Menschen gegebene - jedoch oft verschüttete - Kraft des eigenen Gesangs. Wir lernen die von uns entwickelte SINTALA-Methode des heilsamen Singens kennen, oder poetisch ausgedrückt des "Lauschenden Singens": Klangreisen in die Stimme, lauschende Meditationen, Obertonsingen, Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme, Gruppenimprovisationen mit der Stimme, archaische polyphone Gesangsformen, Lieder des Herzens, Arbeit mit Körper und Atem. Im Mittelpunkt des Wochenendes steht die Methode des Meridiansingens. Wir vitalisieren auf diesem Wege 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 lernen an dem Wochenende auch Grundzüge des von Heike Kersting geschaffenen SINTALA Qi Gong kennen. Weiter unten finden sich ausführlichere Hinweise zu den psychischen Themen der Meridiane.

Seit vielen Jahren bietet der Musiker u. Musikpsychologe Dr. Karl Adamek gemeinsam mit der Musiktherapeutin Carina Eckes unter dem Titel "Heilsames Singen" Seminare für Laien und Musiker an, die sie im Laufe der Jahre mit den Bewegungsmantren von Heike Kersting, die wir SINTALA Qi GONG nennen, zur SINTALA-Methode des Singens in Bewegung ausdifferenziert haben. Diese an Spiel und Freude orientierte Methode wurzelt im traditionellen Wissen der verschiedenen Kulturen der Erde über die Möglichkeiten, dass und wie wir durch Singen unsere Vitalität und Lebensfreude entfalten und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren können. Dieses Wissen wurde auch wissenschaftlich bestätigt. "Lauschendes Singen" bezeichnet Singen als Weg der Selbstentfaltung und Selbstheilung, aber auch Singen zur Unterstützung anderer in konkreten Lebenssituationen. "Lauschendes Singen" reicht vom Singen zur Bewältigung negativer Emotionen über Singen als Weg der Selbstheilung bis hin zum Singen als Meditation und Beflügelung spiritueller Entwicklung. "Lauschendes Singen" beinhaltet Singen in der

Sterbebegleitung und Trauerbewältigung gleichermaßen wie Singen als Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe oder zur Unterstützung psychotherapeutischer Prozesse. Singend bringen wir unsere körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in Einklang. Der Kurs ist für jeden, der gerne singt. Auch für den, der vielleicht glaubt, es nicht gut zu können.

Die psychischen Themen, mit denen die 6 Meridianpaare zu tun haben

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 150,- 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 10.-12. Februar (Lunge - Dickdarm /Niere-Blase)
- Heilsames Singen Meridiansingen 20.-22. April (alle Meridiane)
- Heilsames Singen Meridiansingen 1.-3. Juni (Leber - Galle / Herz - Dünndarm)
- Heilsames Singen Meridiansingen 16.-18. 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 obengenannten Kurs reserviert, wenn ich nicht innerhalb der darauffolgenden 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