

Hallo

und herzlich willkommen.

Heike Kersting, Dr. Karl Adamek, Carina Eckes

## 2012 Sintala Qigong Singen in Bewegung Die Bewegungsmantren zum MeridianSingen Praxiskurs

### Kursleitung:

Heike Kersting (Heilpraktikerin, Praxis für Chinesische Medizin, Qigong-Lehrerin)  
Dr. Karl Adamek (Musiker u. Musikpsychologe, Münster)  
und Carina Eckes (Musiktherapeutin)

**Ort:** Seminarhaus Hof Laig (bei Münster) [www.hof-laig.de](http://www.hof-laig.de)

### Termine

**3.-5. Februar** (Leber - Galle) **16.-18. März** (Herz-Dünndarm)  
**22.-24. Juni** (Kreislauf-Dreifacherwärmer) **20.-22. Juli** (Milz-Magen)  
**21.-23. September** (Lunge-Dickdarm) **23.-25. November** (Nieren - Blase)

### Zum Kurs

In diesen Wochenendkursen können Sie „Singen in Bewegung“ oder anders bezeichnet die von uns entwickelte Form des Sintala Qigong kennen lernen. Singen in Verbindung mit einer gezielten, langsam strömenden Bewegungsfolge, die die Meridianverläufe durch die Bewegung und das Singen in ein neues Strömungsgleichgewicht bringen, ist eine wunderbare meditative Heilform, die auch im täglichen Leben jederzeit genutzt werden kann. Das Meridiansingen und Sintala Qigong haben sich als eine freudvolle Ergänzung und Vertiefung jeglicher auf Heilprozesse ausgerichteten Einzel- und Gruppenarbeit bewährt und können, wie das Bespielen eines Instrumentes, ein Leben lang geübt, erlebt und verfeinert werden. Das Lauschende Singen, die achtsame Bewegung führt uns in ein tieferes achtsames Lauschen und Spüren auf uns selbst und hat sich als ein wertvolles Werkzeug Selbstgestaltungs- und Selbstheilungsprozesse erwiesen.

Die von uns in 25 Jahren Praxis des Heilsamen Singens entwickelnde **SINTALA -Methode** mit seiner speziellen Arbeitsform des **Meridiansingens** ist ein spielerischer Weg der Selbsterkenntnis, ein Weg der Freude am Sein, aktive Förderung der Gesundheit und der Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele, Tiefenentspannung, ein Weg zur Transformation negativer Gefühle wie 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. Singen ist nüchtern gesagt – ein Gesundheitserreger.

Beim **Meridiansingen** 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 in sowohl freien Gesängen, durch Atem- und Klangerbeit, als auch mit den dafür

geschaffenen MeridianMantren. Die Heilpraktikerin und Qigong Lehrerin hat für jedes MeridianMantra ein vom Qigong inspiriertes Bewegungsmantra kreiert, so dass man die Wirkung des entsprechenden Meridianmantra's gezielt durch heilsame Bewegungen vertiefen kann.

In jedem der sechs angebotenen Kurse 2012 widmen wir uns einem Meridianpaar, so dass man in einem Jahr alle 12 Bewegungsmantren erfahren und vertiefen kann. Jeder kann sich aber auch jederzeit die Seminare so aussuchen, wie sie vielleicht gerade den eigenen Themen und Fragestellungen entsprechen. Diese Seminarfolge Sintala Qigong wird jedes Jahr erneut angeboten.

An jedem Wochenende werden alle 12 Bewegungsmantren jeweils zweimal gezeigt und im freien Fluss durch Nachahmung am Vorbild geübt. Die einzelnen Teilnehmer werden individuell bei ihren Übungen korrigiert und beraten. Die Teilnehmer haben am Ende Grundlagen, um mit dem zur Verfügung gestellten Arbeitsmaterial selbstständig weiter zu gehen. Wer sich für eine professionelle Weitergabe des SINTALA-Qigong interessiert der fordere bitte ein Info an beziehungsweise spreche uns direkt an.

## **Die den Meridianen zugeordneten psychischen Themen:**

**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? Ressourcen: Lebensmut, Rechtschaffenheit, Urteilsfähigkeit, Gerechtigkeitssinn, Dankbarkeit, Demut, Gewissenskräfte, Fähigkeit zur Selbstautorität, Selbstwertempfinden, Fähigkeit, ja dazu zu sagen, wie es jetzt ist, Spontaneität, Realitätssinn, Hier-und-Jetzt-Kraft, Zielverwirklichungs-Kraft, Anpassungsfähigkeit, Sinn für Sinnhaftigkeit, Sinn für Rhythmik, Basis für geistige Transzendenz Abgrenzungskräfte, Disziplin, Trauerfähigkeit, Vergangenheit klären und loslassen können, Raum für Neues schaffen können, teilen können, sich verschenken können, Großzügigkeit, Abgeben können.

**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? Ressourcen: psychische und physische Vitalkraft, Lebenswille, Urvertrauen, Beziehungsfähigkeit, Selbstausdruck, Intuitionssinn, Verstandeskraft, Konzentrationskraft, visionäre Kraft, instinktive Weisheit, Weisheit der Sanftheit, Präsenzkräfte, Selbstsicherheit, mit Zuversicht in die Welt gehen, Gewissheit, das Leben gestalten zu können

**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? Ressourcen: Verzeihenskräfte, Kreativkräfte, Offenheit, Freundlichkeit, Selbstachtung, Ich-Kräfte, Güte, Willenskraft, Entschlußkraft, Tatkraft, Entscheidungen mit Zuversicht treffen, Kraft zum Selbstausdruck

**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? Bedingungslose Liebe zu sich selbst und zu allen Mitgeschöpfen, Liebesfähigkeit, Integrationskräfte, Ausstrahlungskraft, Gewissen, Mitgefühl, Sozialgefühl, Weisheit des Herzens, Empathiefähigkeit, Hingabefähigkeit, Spontaneität, Intuition, Fähigkeit zur Freude, Fähigkeit zur Glückseligkeit, Wahrhaftigkeitssinn, Ehrgefühl, Respekt, Temperament, Enthusiasmus, Sanftheit, Charisma Unterscheidungskraft, Lernfähigkeit, Wahrnehmungskraft für sich selbst und die Welt, Kommunikationskräfte nach Innen, mit dem Herzen hören können.

**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? Ressourcen: Lebensfreude, körperliche Wonnefähigkeit, Verwurzelungskräfte, Sympathiefähigkeit, Musikalität, Resonanzfähigkeit, Synergiefähigkeit, Singfähigkeit, Geselligkeit, Fürsorglichkeit, Güte, Fairness, Fähigkeit zum rechten Maß von Tun und Ruhen, Selbstvertrauen, Zuversichtlichkeit, Zufriedenheit, Optimismus, Zentriert-Sein, In sich ruhen, Ausgeglichenheit, Gewissheit, für sich selbst sorgen zu können.

**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? Ressourcen: Verbindungskräfte, Schutzkräfte für das Herz, Kommunikationskräfte in Herzensangelegenheiten, Vermittlungskräfte zwischen Innen und Außen, Eigenverantwortung, das rechte Maß, sich zu öffnen und sich zu verschließen, Harmoniekräfte, psychische und physische Ausgleichskräfte, psychische und physische Koordinationskräfte, Ganzheitsbewußtsein, Synthesekräfte, Kommunikations-Fähigkeiten mit der Außenwelt, soziale Intelligenz, Selbst-Bewusstsein, Gelassenheit, Fähigkeit zur Wahrnehmung und Ausdehnung von Stille, Transzendenzkräfte, Erlebnisfähigkeit von Einklang mit dem Sein, von der Einheit alles Seins.

# Anmeldung

An: Dr. Karl Adamek, Bergstr. 34, 45527 Hattingen, Tel. 0160-7877562 Fax 02324-570405

2012  
Sintala Qigong  
Singen in Bewegung  
Die Bewegungsmantren des MeridianSingens  
Praxisgrundkurs

**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 gleichzeitigen Buchung von 3 Kursen 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](http://www.karladamek.de)

**Anmeldung bitte schriftlich an:** Dr. Karl Adamek, Dr. Karl Adamek, Bergstr. 34, 45527 Hattingen, Fax 02324-570405 e-mail: adamekk@uni-muenster.de

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

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Sintala Qigong 3.-5. Februar 2012 | <input type="radio"/> Sintala Qigong 20.-22. Juli 2012      |
| <input type="radio"/> Sintala Qigong 16.-18. März 2012  | <input type="radio"/> Sintala Qigong 21.-23. September 2012 |
| <input type="radio"/> Sintala Qigong 22.-24. Juni 2012  | <input type="radio"/> Sintala Qigong 23.-25. November 2012  |

\_\_\_\_\_  
**Name, Vorname**

\_\_\_\_\_  
**Straße, Hausnummer**

\_\_\_\_\_  
**PLZ, Ort**

\_\_\_\_\_  
**Telefon**

\_\_\_\_\_  
**e-mail**

\_\_\_\_\_  
**Beruf**

\_\_\_\_\_  
**Alter**

Die Kursgebühr von \_\_\_\_\_-Euro habe ich auf das Konto Dr. Karl Adamek, SEB-Bank Münster, BLZ 400 101 11 Kto 2018199001 am \_\_\_\_\_ überwiesen unter dem Stichwort beispielsweise "Gebühren Seminar 20.-22.3. 2012"

Die Reservierung erfolgt mit Eingang der Zahlung, wenn nicht innerhalb der darauffolgenden zwei Wochen ein anderweitiger Bescheid erfolgt. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden spätestens 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**

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