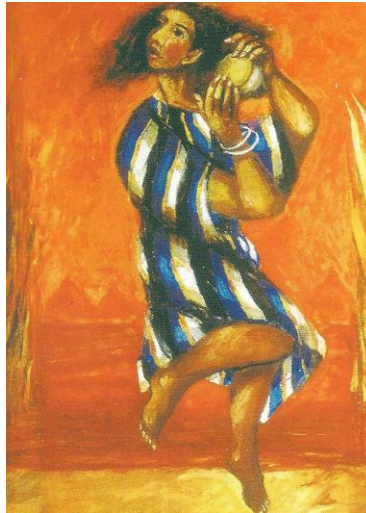


# *„Erhebe die Stimme - singe dein Lied“*

## *Gesundheitstage und Heilreise für Frauen*

Carina Eckes & Dr. Constanze Binz

**20.- 25. Oktober 2018**



### **Klärende Ernährung Heilgesänge**

Diese Gesundheitstage „Erhebe die Stimme – Singe dein Lied“ für Frauen sind eine wunderbare Gelegenheit uns von Altlasten körperlicher und seelischer Art zu reinigen und die Kraft zu einer Neuorientierung zu finden. Durch die Art der Ernährung, die wir klärende Ernährung nennen, als auch durch die Schwingung unserer Stimme in unseren Gesängen, können wir uns neu stimmen, stimmig werden mit uns selbst, wahrhaftig in unserem Selbstaussdruck. Im geborgenen Rahmen und mit aller Liebe und Aufmerksamkeit dem eigenen Herzen lauschend, hören wir den Ruf der Seele, finden Mut der Spürspur für unser Leben zu folgen. In der besonderen Kraft eines Frauenheilkreises eröffnen wir einen Raum des Vertrauens, in dem die Verwundung, die wir noch in uns tragen, als auch die oft zurück gehaltene Kraft, ohne Scham offenbar sein darf. Wir lernen die Wunde als Tor zum Wunder zu begreifen und das Tor zu durchschreiten. Das größte Wunder sind wir selbst, wenn wir uns ganz so annehmen können, wie wir sind und werden können. Die erste Beziehung, die wir nähren, ist die Beziehung zu uns selbst. Nur wenn wir in Würde die Not der Beziehungslosigkeit zu unseren Wurzeln erkennen, werden wir Wege finden, das was wir in uns abgetrennt haben, zu umarmen und nach Hause zu holen.

In diesem Seminar wollen wir uns gemeinsam mit Hilfe der Kraft innerer Bilder, Lieder, Heilgesänge, Tanz, Bewegung, Sitala Qi Gong, Faszienarbeit, Meditation, Stille und vollwertiger gesunder Ernährung auf den Weg zu unserer Urmatur, unserer wilden Ursprünglichkeit, unserem schamanischen Selbst, der Heilerin und Sängerin in uns machen. Wir werden das, was wir in unsere Abgründe verdammt haben wieder ins Lebendige singen.

## *Klärende Ernährung*

Über einen sanften Fastenprozess wollen wir uns in dieser Woche reinigen und Körper, Geist und Seele wieder freier zum Schwingen bringen. Durch diese Art der Ernährung, schaffen wir Stoffwechsellage und Klarheit in unserem Körper, in unserem Herzen, in unserer Wahrnehmungsfähigkeit. Diese Erfahrung kann dir einen starken Impuls geben wieder neu eine dir angemessene Ernährungsweise zu finden, dir bewusster zu werden, was dich im seelisch – geistigen Bereich nährt und wo deine größte Kraft liegt.

Auch wenn du dich alltäglich gesund ernährst, sagt man, ist eine Fastenzeit *und* mindestens eine Reinigungszeit pro Jahr für unseren Körper, der den vielfältigsten Chemikalien und Schadstoffen ausgesetzt ist, wichtig.

Unsere Ernährung wird gluten- und laktosefreie Biokost sein. Gluten ist das Klebereiweiß in bestimmten Getreidesorten, Laktose ist der Milchzucker. Beide Bestandteile führen häufiger, als man noch vor einigen Jahren dachte, zu Unverträglichkeiten, Darmstörungen, Allergien, Störungen des Immunsystems, bis hin zu Autoimmunerkrankungen. Durch Tees und Basensalze unterstützen wir den Körper dabei sich zu entsäuern. Die Menge der Nahrung wollen wir auf ungefähr 2/3 der sonst normalen Menge „entlastend“ reduzieren.

Bis ca 12:00 gibt es Wasser, spezielle Tees, Basenstoffe. Dann bekommen wir Jentschura Getreide, reichlich Obst, Trockenfrüchte, Nüsse, Nussmus und eine langgekochte Reissuppe (nach Rezepten der chinesischen Medizin). Abends gibt es dann Buffet mit leckeren Salaten und warmen Speisen.

Über das Warum/ das Wie und das Was der Ernährung werden wir zentrale Informationen geben (u.a. Wissenswertes über unseren Stoffwechsel, über Zucker, Zivilisationskrankheiten, Entgiftung, Smoothies und Superfoods ).

*Um dich bezüglich deiner Ernährung auf diese Tage einzustimmen, schicken wir ca. 14 Tage vor Beginn des Seminars einige Ideen zur Vorbereitung.*

## *Erhebe die Stimme - singe dein Lied - Heilgesänge -*

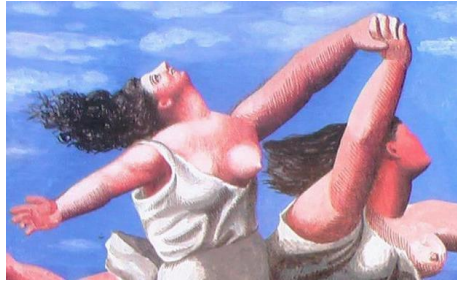
Unser Singen ist ein „lauschendes – heilsames Singen“. Singen ist unsere „erste Muttersprache“ und wir lernen uns wieder mit dieser archaischen Wurzel unseres Singens zu verbinden, sowohl im gemeinsamen Singen von Liedern, Improvisationen, Obertongesang, als auch im „Erhebe die Stimme – singe dein Lied“.

Jede Frau, die die Stimme erheben möchte und ihr eigenes Lied aus dem Moment heraus singen oder sich von der Gruppe besingen lassen will, ist dazu eingeladen. Das heißt die Frauen stimmen sich auf dich ein, auf das was du brauchst, was dich nährt, was dich stärkt oder tröstet und lassen aus dieser Bereitschaft heraus ihren Gesang für dich aufsteigen. Wir lernen dabei zu gleicher Zeit unseren Gesang, so wie er kommt zu ehren, ihm zu lauschen und ihn lauschend zur Blüte hin zu entfalten. Das ist eine besonders berührende und stärkende Erfahrung für dein Sein und Werden.

Heilsames Singen ist ein künstlerischer Weg der Aktivierung unserer Vitalkräfte, unserer Selbstheilungskräfte und der Stärkung der Lebensfreude. Es ist ein Weg der Wahrnehmungsschulung und heilsamer Gemeinschaftserfahrung. Wenn wir uns zum Kern unseres Seins hin gleichgewichten, kann unser Organismus sich erholen.

*„Wir alle sind von einer Sehnsucht nach wilder Ursprünglichkeit erfüllt. Aber es gibt kaum ein kulturell akzeptiertes Mittel, das diese Art von Heißhunger stillt. Man hat uns Scham vor diesem Verlangen anezogen und so haben wir gelernt unsere Gefühle hinter langen Haarmähnen zu verbergen. Aber ein Schatten der wilden Frau verfolgt uns bei Tag und auch bei Nacht. Wo wir auch hingehen, ein Schatten tritt hinter uns her – und immer einer auf vier Beinen“– so schreibt Clarissa Pinkola Estés im Vorwort zu ihrem Buch „Die Wolfsfrau“. Viele Frauen neigen dazu die Unkenntnis über ihre eigene Wesensnatur hinter Staubwolken einer endlos wirbelnden Unruhe*

oder Unzufriedenheit zu verbergen. Aber das weibliche Urwissen wartet in unserem Untergrund darauf wiederentdeckt und genutzt zu werden“



Mach dir diese Tage zum Geschenk für deine Heilreise, nimm dir frei für diese Zeit und tauche mit uns ein in den inneren Raum, aus dem der Wandel vom braven Mädchen zur authentischen Frau sich wie von selbst eröffnet.

Das schön gelegene Seminarzentrum „Hof Laig“ ist uns seit vielen Jahren vertraut und bietet uns ein wunderbares zu Hause für die innere Arbeit. Wir freuen uns auf dich in dieser speziellen Woche.

*Carina und Constanze*

**Carina Eckes**, Musik und Transformationstherapeutin, Praxis für Selbstheilung, arbeitet seit 30 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 ist Mitbegründerin von „Il canto del mondo“, eine Initiative zur Gründung einer neuen Kultur des Singens.

**Dr.med. 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 nach Danis Bois, in langjähriger Seminartätigkeit mit Carina Eckes.

**Seminarort:**

Hof Laig, Iburger Str.64, 49536 Lienen, Tel. 05483 – 749538; [www.hof-laig.de](http://www.hof-laig.de)

**Kursgebühr:**

€ 430.- zzgl. € 375.- Vollpension (Doppelzimmer; Einzelzimmerzuschlag € 20.- pro Tag)  
Ermäßigung bei frühzeitiger Anmeldung bis 30.8.2018: € 390.- (zzgl Vollpension)

**Information:**

Carina Eckes, Meester Frankstr. 21, 8812 JM Peins, Tel: 00-31-0517-235649,  
[treespirit@online.nl](mailto:treespirit@online.nl), [www.cantocanto.nl](http://www.cantocanto.nl), [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)  
Constanze Binz, AEG Siedlung 42, 13469 Berlin; Tel: 00-49-30-40399902;  
[constanze.binz@online.de](mailto:constanze.binz@online.de); [www.wege-der-gesundheit.de](http://www.wege-der-gesundheit.de)

## ANMELDUNG

Constanze Binz, AEG Siedlung 42, 13469 Berlin; Tel: 00-49-30-40399902  
[constanze.binz@online.de](mailto:constanze.binz@online.de),

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs

*Lauschendes - Heilsames Singen „Erhebe die Stimme“ -  
Gesundheitstage und Heilreise für Frauen 20-25.10.2018*

---

Titel, Datum

---

Name, Vorname

---

Postleitzahl, Wohnort, Straße, Nr

---

Telefon, E-mail

---

Beruf, Alter

Die Kursgebühr von Euro \_\_\_\_\_ habe ich am \_\_\_\_\_ auf das Konto Deutsche Apotheker- und Ärztebank BLZ 30060601 Dr. Constanze Binz; KN: 0004671406; IBAN: DE69300606010004671406 BIC: DAAEDED D mit dem Stichwort „Gesundheitswoche – Erhebe die Stimme 2018“ überwiesen.  
Die Hauskosten werde ich 7-14 Tage vor Beginn des Kurses auf das Konto: DE02 4036 1906 1207 1949 00, Hof Laig, Ibershoff überweisen.  
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

