

Lauschendes - Heilsames Singen



Heilfasten

2. - 9.3.2018

Carina Eckes & Dr. Constanze Binz

Hof Laig – Lienen (NRW)

Durch alle Zeitalter hindurch kennt man das Fasten als Heilmethode, Prävention, als eine Zeit der Stille, des Lauschens, der Regeneration, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Neuorientierung. Die heilsame Kraft des Atmens, des Gesanges, des inneren Tanzes und der sanft geführten Bewegung führt dich in die Stille zu dir und unterstützt auf freudige Weise den Fasten- und Reinigungsprozeß auf allen Ebenen – Körper, Geist und Seele.

„Lauschendes Singen – Heilsames Singen“ ist ein spielerischer, freudvoller und tiefgehender Selbstheilungsweg mit der Stimme und öffnet unsere Wahrnehmung, unsere Sinne. Singend bringst du deine Stimme und damit deine Lebensenergie ins Strömen. Durch dein Singen ermutigst du dich, dich ganz dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Singen ist die Sprache deiner Gefühle, deiner Seele und singend kannst du zum Ausdruck kommen lassen, was sich oft in Worten nicht sagen lässt, reinigend, erlösend. Lauschendes Singen ist eine besondere Form dir selbst und anderen im Klang zu begegnen und zu erfahren, dass wir nur in Ko-operation miteinander die Welt zum Klingen bringen. Auch wenn du denkst nicht singen zu können, aber bereit bist in die Fluten zu springen, kann diese Woche eine einzigartige Gelegenheit sein die Heilkraft deiner Stimme für dich zu entdecken.

Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere.

Mahatma Gandhi

Seit mehr als 20 Jahren begleiten wir mit großer Freude diese Woche „Heilfasten und Singen“. Weitere Informationen zur Heilfastenwoche: www.karladamek.de, www.wege-der-gesundheit.de oder telefonisch bei Carina Eckes oder Constanze Binz.

Dr. Constanze Binz: Ärztin, spezialisiert in Naturheilverfahren, Fasten, Körper- und Ohrakupunktur, sowie Gesundheitscoaching, Bewegungspädagogik nach Danis Bois, Qi Gong- und Meditationslehrer.

Carina Eckes: Musik- und Transformationstherapeutin, Seminarleiterin, Mitbegründerin von „Il canto del Mondo“, eine Initiative von Dr. Karl Adamek zur Wiederbelebung einer neuen Alltagskultur des Singens.

Kosten: € 500.- (incl MwSt) plus € 350.- Unterkunft/Hauskosten (Überweisen an Hof Laig, Ibershoff/ siehe Anmeldeformular) (bei Anmeldung vor 15. 1. 2018 € 40.- Ermässigung)

Information und Anmeldung: Carina Eckes, Meester Frankstraat 21, 8812 JM Peins, Tel: 00-31-517-235649, Email: treespirit@online.nl oder Constanze Binz, AEG I, Str.188, Nr.42, 13469 Berlin Tel: 030-4023865; Email: Constanze.Binz@online.de **Minimum Teilnehmer:15 - Maximum 18 Teilnehmer**

Die Woche „Heilfasten und Lauschendes Singen“ findet in dem schön gelegenen Seminarhaus Hof Laig in Lienen/ Nähe Osnabrück statt, der uns schon seit 20 Jahren einen vertrauensvollen Rahmen für diese Heilarbeit bietet. Wir haben ein eigenes Gebäude zu unserer Verfügung, wo wir uns in dieser Woche „nesteln“ können. Das Gebäude hat 10 Mehrbettzimmer und 4 Einzelzimmer (15 € Zuschlag pro Tag). In der Regel wohnen zwei Personen in einem Zimmer. Das Zentrum liegt mitten in einem schönen Naturgebiet. Nebst der Entdeckungstour nach innen, kann man also direkt von „unserem Platz“ aus auf Entdeckungstour in den Teutoburger Wald gehen und Natur pur tanken.

Seit 20 Jahren begleiten wir mit ganzem Herzen diese Woche „Heilfasten und Singen“. Es geht darum einen Rahmen zu schaffen auf kundige Weise den Körper und die Seele bei einem tiefen Loslassenkönnen zu unterstützen.

Zu oft schleppen wir eine zu lange Zeit schweren Ballast mit uns herum, der unser Leben unnötig belastet. Durch den Fasten- und Reinigungsprozess können wir erleben, wie anders sich der Körper und das Dasein anfühlt, wenn das innere Haus wieder geputzt ist und wir unseren Körper wieder freudiger bewohnen können.

Singen, Meditation, Körperarbeit, Tanzen, miteinander teilen, still werden, Massage und Sauna/Solebad sind Etappen dieser Reise. Ein Weg zur Quelle in dir.

Die Arbeit mit Klang und Stille, Vertiefung und Verfeinerung der Stimmimprovisationserfahrungen stehen im Mittelpunkt. Sie schaffen Raum zum Ausdruck deines Empfindens, deiner Befindlichkeiten und zu einer Feinstimmung deiner Gefühlbarkeit und Resonanz mit dir und anderen. Der Klang und unser Singen bringt uns auf eine höhere Schwingungsebene und verbindet uns auf unvergleichliche Weise zu einer kraftvollen Fastengruppe. Diese freiverbundene Gemeinschaftserfahrung ist heilsam. Singen reinigt, singen kräftigt, ermutigt, schenkt Freude und hilft uns unsere Lebensenergie ganz im gegenwärtigen Moment zu bündeln.

Diese Woche Heilfasten ist ein „Retreat“, eine Zeit, in der wir uns ganz diesem Prozess des Reinigens auf allen Ebenen widmen. In gemeinsamer Absprache werden wir einige Tage, außerhalb der Gruppenzusammenkünfte schweigen, ruhiger, stiller, lauschender, sinnlicher werden. Es gibt Zeiten und Gezeiten in denen wir die Kraft des Kreises erfahren, und es gibt ausreichend Zeit, in der jeder ganz für sich sein kann um zu ruhen, zu wandern, aufzuschreiben...die gemeinsam gemachten Erfahrungen wirken zu lassen. Fasten ist eine uralte Tradition der Reinigung und Heilung. Wir fasten mit Heilkräutern, Wasser, köstlichen Suppen und allem ergänzenden, was den Fasten- und Reinigungsprozess bis in die Tiefenschichten hinein unterstützt. Bei Interesse schicken wir gerne mehr Informationen zum Fastenprozess. Bei Anmeldung bekommt jeder ausführliche Informationen zum Vorfasten, Fasten, Nachfasten und Ernährung.



www.hof-laig.de

ANMELDUNG

Carina Eckes, Meester Frankstraat 21, NL 8812 Peins, Tel. 00-31-517-235649

Email: treespirit@online.nl, www.cantocanto.nl



Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

Titel, Datum

Name, Vorname

Postleitzahl, Wohnort, Straße, Nr

Telefon, E-mail

Beruf

Die Kursgebühr von Euro _____ habe ich am _____ auf das Konto Rabobank, IBAN: NL07RABO0111 1046 02; BIC RABONL2U C.S. Eckes, NL – Peins mit dem Stichwort „Heilfastenwoche 2018“ überwiesen.

Die Hauskosten überweise ich 7- 14 Tage vor Seminarbeginn an: Hof Laig, Gisela Ibershoff; DE02 4036 1906 1207 1949 00 mit dem Stichwort „Heilfastenwoche 2018“.

Mit Eingang der Zahlung ist mein Platz im obengenannten Kurs reserviert, wenn ich nicht innerhalb der darauffolgenden 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