



gegründet unter der Schirmherrschaft von  
Sir Yehudi Menuhin (1916-1999)

Präsident: Prof. Dr. Dr. Hermann Rauhe

Il canto del mondo - Internationales Netzwerk  
zur Förderung der Alltagskultur des Singens e.V.

1. Vorsitzender: Dr. Karl Adamek

---

1. Vorsitzender: Dr. Karl Adamek • Augustastr. 32 • 45525 Hattingen • fon +49-(0)160-78 77 562 • fax +49-(0)2324-570405  
Email: karl@karladamek.de • Internet: www.karladamek.de

Möchten Sie mit uns die Erneuerung der Alltagskultur des Singens  
durch eine Spende, oder eine Fördermitgliedschaft in unserem Netzwerk  
Il canto del mondo e.V. unterstützen? Infos unter [www.il-canto-del-mondo.de](http://www.il-canto-del-mondo.de)

## 2017

# SINTALA Qigong

### Heilsames Singen in Bewegung Bewegungsmantren zum Meridiansingen Praxiskurse

#### **Kursleitung:**

Heike Kersting (Heilpraktikerin, Praxis für Chinesische Medizin, Qigong-Lehrerin)

Dr. Karl Adamek (Musiker u. Musikpsychologe)

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

#### **Termine:**

**10.02. - 12. Februar** (Leber - Galle)

**30.06. - 02. Juli** (Milz-Magen)

**31.03. - 02. April** (Herz-Dünndarm)

**15.09. - 17. September** (Lunge-Dickdarm)

**19.05. - 21. Mai** (Keislauf-Dreifacherwärmer)

**10.11. - 12. November** (Nieren - Blase)

#### ZUM KURS

Die Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin Heike Kersting, die seit 25 Jahren eine eigene Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin führt, hat zu jedem Meridian-Mantra von Dr. Karl Adamek ein vom Qigong inspiriertes Bewegungsmantra kreiert, wodurch die potenzialentfaltende und die physischen und psychischen Selbstheilungskräfte aktivierende Wirkung der Meridian-Mantren noch vertieft wird. So schuf sie das SINTALA Qigong. In jedem der sechs angebotenen Kurse 2016 widmen wir uns intensiv einem der sechs Meridianpaare und den zugehörigen SINTALA Qigong - Bewegungsmantren.

Das SINTALA Qigong ist für interessierte Laien und für Angehörige heilender und helfender Berufe konzipiert. Musikalische Vorbildung ist nicht erforderlich. Auch wer meint, nicht singen zu können ist willkommen. Denn singen kann im Prinzip jeder und wir wissen spielerische Wege, diese oft noch schlafenden Potenziale zu wecken. Die Arbeit eröffnet allen Interessierten Grundlagen der eigenen Erfahrung, um das Gelernte nach den Kursen kreativ selbstständig weiter zur Bereicherung des Alltags zu nutzen.

In diesem sechsteiligen Grundkurs, der auch allen neu Interessierten offen steht, geht es um eine systematische praktische Einführung anhand von intensivem angeleitetem Üben der allgemeinen Prinzipien des Qigong und speziell des SINTALA Qigong. Es gibt 12 Bewegungsmantren des Sintala Qigong, die sich auf jeden der 12 Meridiane beziehen. Zu jedem der 12 Meridiane, wie die Energiebahnen des Körpers in der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt werden, gibt es ein spezielles Meridian-Mantra, das dazu beiträgt, die Energie in diesem Meridian zu tonisieren. Das heißt, zuviel oder zuwenig Energie im jeweiligen System wird durch das Meridiansingen und das SINTALA Qigong zur gesunden Mitte hin ausgeglichen.

Die zentralen, zu den Meridianen gehörigen psychischen Themen lauten: Lebensmut (Lungenmeridian), Vergangenheit loslassen (Dickdarmmeridian), Beziehungsfähigkeit (Nierenmeridian), Selbstsicherheit (Blasenmeridian), Verzeihen (Lebermeridian), Tatkraft (Gallenmeridian), Liebesfähigkeit (Herzmeridian), Lernfähigkeit (Dünndarmmeridian), Lebensfreude (Milzmeridian), Vertrauen ins Leben (Magenmeridian), Verbindungskräfte und Eigenverantwortung (Kreislauf-Sexualität-Meridian), Harmoniekräfte (Dreifacherwärmer).

An jedem Wochenende werden alle zwölf Bewegungsmantren jeweils einmal vorgeführt und im freien Fluß durch Nachahmung am Vorbild geübt. Mit jeweils 2 Bewegungsmantren, wie oben angegeben, beschäftigen wir uns intensiv inhaltlich bezüglich ihrer Bedeutung und trainieren sie mit individueller Korrektur und Beratung. Man kann, wenn man will, zu jeder Zeit in einen der Kurse einsteigen. Jeder Kurs ist auch für sich alleine sinnvoll und buchbar. Der Kurszyklus wird jedes Jahr durchgeführt und man kann das ganze Programm auch in mehreren Jahren absolvieren. Wir bieten auch einen Ausbildungsweg an. Bei Interesse nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Das Meridiansingen, auf dem das SINTALA Qigong beruht, wurde von dem Musikpsychologen und Musiker Dr. Karl Adamek in Zusammenarbeit mit der Musiktherapeutin Carina Eckes seit 25 Jahren als Form der Selbstentfaltung und zur Aktivierung der physischen und psychischen Selbstheilungskräfte entwickelt und verfeinert. Heike Kersting erweiterte das Meridiansingen mit dem SINTALA Qigong um die Dimension der gesundheitsfördernden Bewegung. Das Meridiansingen ist eine Neuschöpfung und wurde von den grundlegenden Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin inspiriert. Es stärkt die Entfaltung der persönlichen Potenziale und kann jede Arbeit für die körperliche und geistige Gesundheit wirkungsvoll ergänzen. Auch die Chinesen nutzen mit den "Sechs heiligen Lauten" systematisch die gesundheitsfördernde Wirkung des Stimmklangs. Aber eine vergleichbare Nutzung des Singens wie beim Meridiansingen kannten sie noch nicht. Eine Verbindung der Potenziale des Singens mit einer Gesundheitstradition der körperlichen Bewegung, wie dies das traditionelle Qigong darstellt, hat es bisher noch nicht gegeben.

Das Meridian-Singen ist eine der vielen Formen, die aus dem von Karl Adamek und Carina Eckes entwickelten Konzept des „Lauschenden Singens“ hervorgegangen sind. Das „Lauschende Singen“ ist die Basis des SINTALA Qigong. Es ist ein spielerischer Weg der Selbsterkenntnis durch das Lauschen auf die Botschaften, die im Klang der eigenen Stimme verschlüsselt sind; es ist ein Weg zur Entfaltung der Begeisterungsfähigkeit, zur Kreativität, Tatkraft und Lebensfreude; es stärkt die Gesundheit durch die Aktivierung der körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte; es fördert Tiefenentspannung und kann als Weg zur Transformation von Trauer, Schmerz, Wut und Stress in neue Gestaltungskräfte genutzt werden; Meridiansingen ist Meditation mit dem eigenen Stimmklang. Meridiansingen braucht keine materiellen Ressourcen; es steht uns jederzeit zur Verfügung, denn es ist fast überall nutzbar, sowohl alleine als auch in Gemeinschaft, unabhängig von Alter, Beruf, Weltanschauung und Nationalität.

Eigene empirische Untersuchungen zeigten: Menschen, die regelmäßig frei und absichtslos das Singen als Lebensart entwickeln konnten, sind im Durchschnitt psychisch, physisch und sozial gesünder. Spätere medizinische Untersuchungen bestätigten diese Befunde. Singen stärkt demnach nicht nur die Immunabwehr durch Erhöhung der Immunoglobulin A Werte, auch die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das den Schlaf regelt und das Krebsrisiko senkt, wird durch Singen gefördert. Die Neurobiologie bestätigte diese Erkenntnisse und entdeckte, dass beim absichtslosen Singen die Produktion verschiedener Hormone wie zum Beispiel des „Glückshormons“ Serotonin oder des „Beziehungshormons“ Oxytocin angekurbelt. Singen fördert die gesunde Funktion des Gehirns. Vom Gehirn wiederum wird unsere Gesundheit gesteuert. Singen ist Kraftfutter für Gehirne in jedem Lebensalter. Wir können begründet Mut machen. Denn das eigene Singen kann man noch in jedem Alter in diesem Sinne entfalten. Singen ist offensichtlich lebenswichtiger, als man bisher annahm – ein Gesundheitserreger - und jeder Mensch sollte ein Recht haben, sein Singen ebenso komplex zu entfalten wie sein Sprachvermögen. Dazu dienen unsere Kurse. Die Wirkung der Meridianmantren wird durch die Bewegungen des SINTALA Qigong noch gestärkt.

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 beim SINTALA Qigong unsere Wahrnehmungsfähigkeit, unsere Fühlfähigkeit, unsere Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit und damit den Kern unseres Seins stärkt. Sie gestalten auf diesem Weg Ihre seelische und körperliche Resonanzfähigkeit, Ihre Fähigkeit zu liebendem Verbundensein und zu Mitgefühl mit sich selbst und anderen. Gemeinsames Singen als Selbstzweck und jenseits von Leistung, wo jeder, so wie er ist, seinen Platz bekommt, weil jeder Mensch ein Recht auf die Entfaltung seiner Singpotenziale hat, ist zugleich Entfaltung von Beziehungsfähigkeit.

Für viele Menschen ist dieser Weg der singenden Selbstgestaltung bereits zur neuen Kraftquelle im Alltag geworden. Zahlreiche Angehörige helfender und heilender Berufe nutzen ihn als wertvolle Ergänzung ihrer ressourcenorientierten therapeutischen Arbeit. Sie können unsere Seminarangebote als „Werkstätten“ für eine Weiterentfaltung der 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

Das Singen der Meridianmantren kann man mithilfe der CD „Meridiansingen“ im [www.cantoverlag.de](http://www.cantoverlag.de) auch gut alleine praktizieren. Aber es wirkt in den Kursen noch stärker über die Kraft der besonderen Gemeinschaftserfahrung beim Singen. Mit der CD können Sie sich optimal vorbereiten. Auf den Kursen können Sie auch Übungs-DVDs mit den 12 SINTALA-Qigong-Formen zur Eigenarbeit erwerben.

## **Welcher Kurs ist für mich wichtig?**

Mithilfe der folgenden Fragestellungen können Sie herausfinden, welche Kursschwerpunkte zur Zeit für Sie die wichtigsten sind:

### **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 2017

## Sintala Qigong

### Singen in Bewegung

Die Bewegungsmantren zum Meridiansingen  
Praxisgrundkurs

**An: Dr. Karl Adamek \* Augustastr. 32 \* 45525 Hattingen \* Tel. 0160-78 77 562 \* Fax 0 23 24 – 570 405**  
**Email: adamekk@uni-muenster.de**

**Teilnahmebedingungen:** Freude am Singen, Bewegung und Selbsterkundung in Gemeinschaft.

**Kursgebühr:** Teilnahmegebühr: 195,-Euro, Vollpension 165,- Euro, vegetarische Bio-Kost, vegan auf Anfrage (Ermäßigung nach Rücksprache unter besonderen Bedingungen möglich, Schüler, Rentner, Arbeitslose, etc.). Gebucht ist nach Überweisung der gesamten Kursgebühren-Summe incl. Hauskosten. Die Zahlungen erfolgen ausschließlich per Überweisung. Bei der Buchung von 3 Kursen in einem Zug mit einer Überweisung der gesamten Kursgebühren incl. Hauskosten geben wir für die damit verbundene Erleichterung unserer Verwaltung einen Rabatt von ca. 20% der Gesamtsumme, was heute bei der Bank eine Traumverzinsung wäre: d.h. Sie erhalten 3 Kurse für 2 Kursgebühren zzgl. 3 x VP, Sie können dann also eine Kursgebühr abziehen. Einzelzimmer nach Rücksprache möglich. Einzelzimmerzuschlag 25,- €/Nacht. Bitte nachfragen, ob möglich per Email oder unter 0160-7877562.

**Information:** Falls Sie Fragen haben, rufen Sie gerne an oder schreiben Sie an:

Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen, Tel. 0160-7877562, Email: adamekk@uni-muenster.de

**Hintergrund-Informationen** auch zu wissenschaftlichen Arbeiten unter: [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Sintala Qigong 10.02. – 12. Februar 2017</b> | <input type="checkbox"/> <b>Sintala Qigong 30.06. – 02. Juli 2017</b>      |
| <input type="checkbox"/> <b>Sintala Qigong 31.03. – 02. April 2017</b>   | <input type="checkbox"/> <b>Sintala Qigong 15.09. – 17. September 2017</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Sintala Qigong 19.05. – 21. Mai 2017</b>     | <input type="checkbox"/> <b>Sintala Qigong 10.11. – 12. November 2017</b>  |

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

\_\_\_\_\_  
**Straße, Nr. \***

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

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

\_\_\_\_\_  
**Mobil**

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

\_\_\_\_\_  
**Geburtsdatum \***

\_\_\_\_\_  
**Email \***

**\* Pflichtangaben**

Die Kursgebühr von Euro \_\_\_\_\_ habe ich an Karl Adamek auf das Konto:

GLS Gemeinschaftsbank Bochum, Konto 4076858300, BLZ: 430 609 67

**IBAN: DE40 4306 0967 4076 8583 00, BIC: GENODEM1GLS**

unter Angabe des **Verwendungszwecks: Sintala Qigong (Kursdatum + DZ/EZ)** überwiesen.

Mit Eingang der Zahlung und einer Emailbestätigung innerhalb von 14 Tagen, ist mein Platz im oben genannten Kurs reserviert. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden mir 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 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**

**Wegbeschreibung siehe [www.maps.google.de](http://www.maps.google.de)**