

Karl Adamek • Carina Eckes • Heike Kersting

# Heilsames Singen

ist viel mehr...

Quelle von Freude und Tatkraft  
Aktivierung der Selbstheilungskräfte  
Werkzeug zur Potentialentfaltung

Kurse 2018  
für Sänger und Nichtsänger

## Hallo und einen schönen Tag,

einfach singen kann jeder und darin steckt viel mehr, als die Meisten auch nur ahnen. Singen stand vor der Sprache am Anfang der Menschheit. Der Neurobiologe Prof. Gerald Hüther weist auf der „Veranstaltung zum Bundesverdienstkreuz für Karl Adamek“ auf seine heutige Bedeutung hin: „Singen fördert Menschlichkeit“. Vielen ist es allerdings verloren gegangen. Wenn Sie auf neue, spielerische Weise das Singen im schwingenden Körper erlauschen, sich im gemeinsamen Singen getragen fühlen können, dann entdecken Sie eine Quelle neuer Freude und Tatkraft, aktivieren ihre Selbstheilungskräfte und erschließen sich zugleich ein Werkzeug zur Entfaltung ihrer persönlichen Potenziale. Singen gehört zur Natur des Menschen und verbindet uns mit den Wurzeln unseres Menschseins. Es ist die Sprache unserer Seele, in der wir uns unmittelbar zum Ausdruck bringen können.

Jeder Mensch kann singen, aber dieses Potenzial ist leider häufig verschüttet. In unseren Kursen geht es um diesen Zugang zum ureigensten Singen, um Singen als Lebensart, um einen Weg des Heilsamen und um eine Schulung des Lebenskünstlers in uns. Übrigens: Neu in diesem Jahr: Singen und Liebesfähigkeit, Ein Kurs für Männer. Jeder ist willkommen, der eigenverantwortlich und aktiv seine Lebenskraft und Lebensfreude entfalten möchte, ob er nun meint singen zu können oder nicht. Es geht nicht um Leistung, sondern einen spielerischen Weg der Selbsterkundung und Selbstheilung.

Mit klingenden Grüßen

Carina Eckes, Heike Kersting und Dr. Karl Adamek

Ich kann tanzen  
© Conito Verlag Hattlingen - www.conito-verlag.de Text und Musik: Karl Adamek

Canon 1. C F G C 1. F G C 3.

Ich kann tan - zen, bei - nah flie - gen, kann mich rund im Rhyth - mus bie - gen, kann in

F G C 4. F G C

gro - ßen und in klei - nen Wel - len schwin - gen, ich kann sin - gen!

Das von uns in 30-jähriger Seminararbeit entwickelte Konzept des „Lauschenden Singens“ ist ein „initiativer Selbstheilungsweg“ mit der Stimme. Das Wort „initiare“ bedeutet „zum Geheimnis führen“, das Wunder des Lebens erkennen, vor allem auch das Wunder, welches wir selber sind.

Es geht um einen spielerischen Weg der Selbsterkenntnis; ein Weg der Freude am Sein; aktive Förderung der Gesundheit und der Selbstheilungskräfte; Tiefenentspannung; Transformation von Trauer, Schmerz, Angst, Wut, Stress; ein Weg zur Entfaltung der Liebe zum Leben; Meditation mit dem eigenen Stimmklang; Entfaltung von Kreativität und Lebenskunst, effektiv und zugleich ökologisch; jederzeit zur Verfügung und fast überall nutzbar, sowohl alleine als auch in Gemeinschaft, unabhängig von Alter, Beruf, Weltanschauung und Nationalität. Eigene umfangreiche empirische Untersuchungen zeigten:

Menschen, die regelmäßig frei und absichtslos das Singen als Lebensart entwickeln konnten, sind im Durchschnitt psychisch, physisch und sozial gesünder. Die Neurobiologie bestätigte diese Erkenntnisse und entdeckte, dass beim absichtslosen Singen die gesunde Funktion des Gehirns durch die verstärkte Produktion verschiedener Hormone wie zum Beispiel des „Glückshormons“ Serotonin oder des „Beziehungshormons“ Oxytocin gefördert wird. Vom Gehirn wird unsere Gesundheit gesteuert. Singen ist Kraftfutter für Gehirne in jedem Lebensalter. Das eigene Singen kann man in jedem Alter in diesem Sinne entfalten. 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 unsere Wahrnehmungsfähigkeit, unsere Gefühlbarkeit, 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.

Das Wissen um die Heilkraft des Singens können wir in den geistigen Traditionen fast aller Völker finden. Auch unsere jahrzehntelange Praxis des Lauschenden Singens zeigt uns: Singen ist Urkraftquelle unseres Seins und unserer menschlichen und mitmenschlichen Entfaltungsmöglichkeiten. 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 Alltagskultur des Singens verstehen und nutzen.

## Methoden

Den von uns entwickelten Weg des Lauschenden Singens nennen wir auch SINTALA-Methode, was sich von Singen-Tanzen-Lauschen herleitet. Die SINTALA-Methode beinhaltet zentral das von uns entwickelte Meridiansingen. Dabei vitalisieren wir unsere Lebensenergie in den 12 Meridianen - den Energiebahnen des Körpers, wie die chinesische Medizin sie kennt. Die zugehörigen seelischen Themen lauten: Lebensmut (Lunge), Vergangenheit loslassen (Dickdarm), Beziehungsfähigkeit (Nieren), Selbstsicherheit (Blase), Verzeihen (Leber), Tatkraft (Galle), Liebesfähigkeit (Herz), Lernfähigkeit (Dünndarm), Lebensfreude (Milz), Vertrauen ins Leben (Magen), Verbindungskräfte und Eigenverantwortung (Kreislauf-Sexualität), Harmoniekräfte (Dreifacherwärmer). In jedem der angebotenen Wochenenden Meridiansingen widmen wir uns jeweils vier dieser Lebensthemen. Wir erspüren die Bedeutung dieser Aspekte in unserem Leben und wandeln singend, was

gewandelt werden möchte. Unser Atem, Singen, Lauschen sind die Instrumente des Wandels. Wir arbeiten prozessorientiert mit den eigens dafür entwickelten MeridianMantren, eigenen Liedern zum Heilsamen Singen, Liedern der Völker, als auch den unendlichen Möglichkeiten freier Gesänge und Improvisationen. Weitere Arbeitsformen sind: Klangreisen mit der Stimme, improvisiertes Singen, Tanzen, Atem, Körperarbeit und Bewegungsmeditationen, Sintala Qi-Gong, Obertonsingen, Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme.

**SINTALA Qi Gong – Heilsames Singen in Bewegung**  
Die Heilpraktikerin und Qi Gong-Lehrerin Heike Kersting hat für jedes MeridianMantra ein vom Qi Gong inspiriertes Bewegungsmantra kreiert, wodurch die potenzialentfaltende und heilsame Wirkung der Meridian-Mantren noch vertieft wird. In jedem der sechs angebotenen Kurse „Sintala Qi Gong“ 2018 widmen wir uns einem der sechs Meridianpaare. Wenn wir einen Meridian singend in strömender Bewegung tonisieren, kommen wir wieder ganz in unsere Kraft und es hilft uns zugleich, die eigene Körperlichkeit und Sinnlichkeit auf neue Weise zu entdecken, uns körperlich und seelisch als Einheit zu erfahren. Weitere Infos: [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)

#### Termine 2018

Infos zu den Kursen unter [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de) oder anfordern unter [infos@karladamek.de](mailto:infos@karladamek.de). Alle Kurse bis auf die angegebenen Ausnahmen werden von Dr. Karl Adamek u. Carina Eckes geleitet bzw. alle Sintala Qi Gong-Kurse von Heike Kersting und Dr. Karl Adamek und finden in der Nähe von Osnabrück statt, siehe [www.hof-laig.de](http://www.hof-laig.de)  
Beginn Wochenendkurse: Freitag 18.00 Uhr Ende Sonntag 14.30 Uhr

#### Wochenendkurse:

- 16.-18.2. Lauschendes - Heilsames Singen - Meridiansingen**  
**Schwerpunkte: Lunge-Dickdarm-Blase-Niere**
- 23.-25.2 SINTALA Qi Gong Schwerpunkte: Leber – Galle**
- 2.-9.3 Heilfasten und Heilsames Singen Ltg: Carina Eckes und Dr. Constanze Binz, Info: 0031-517-235649; [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**
- 6.-8. 4. Singen und „Der Erfahrbare Atem“ (nach Ilse Middendorf)**  
**Ltg. Karl Adamek u. Detlef Spielvogel**
- 13.-15.4 Heilsames Singen, Bad Herrenalb, Ltg. Karl Adamek**
- 27.-29.4 SINTALA Qi Gong Schwerpunkte: Herz-Dünndarm**
- 4.-6.5 Lauschendes - Heilsames Singen - Meridiansingen**  
**Schwerpunkte: Leber – Galle – Herz – Dünndarm**
- 25.-27.5. SINTALA Qi Gong Schwerpunkte: Kreislauf-Dreifacherwärmer**
- 8.-10.6. Songlines to the heart – Vom Vielen zum Einem – Obertonsingen, Bewegungs- und Klangmeditationsseminar**  
**Ltg. Carina Eckes, Dr. Constanze Binz, Info s. 2.-9.3**

- 29.6-1.7. SINTALA Qi Gong Schwerpunkte: Milz-Magen**
- 20.-22. 7. Singen und Liebesfähigkeit: Ein Kurs für Männer**  
**Ltg: Marc Rackelmann und Karl Adamek**
- 27.7.-1.8. Sommerklangreise 1 - „Lauschendes Singen - Visionssuche - Naturerfahrung“**
- 5.-10.8. Sommerklangreise 2 - „Lauschendes Singen - Visionssuche - Naturerfahrung“**
- 14.-16.9. SINTALA Qi Gong Schwerpunkte: Lunge-Dickdarm**
- 28.-30.9. Lauschendes - Heilsames Singen - Meridiansingen**  
**Schwerpunkte: Milz-Magen-Kreislauf-Dreifacherwärmer**
- 20.-25.10. Gesundheitswoche und Heilreise für Frauen, "Erhebe die Stimme - singe dein Lied" Ltg. Carina Eckes & Dr. Constanze Binz**
- 16.-18.11. SINTALA Qi Gong Schwerpunkte: Nieren-Blase**

**Tageskurse** (weitere Infos dazu unter [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de))

- 1) „Singen ist mehr“ mit Karl Adamek: 3.3. Oberursel, 23.3. Köln Mitsingabend, 24.3. Köln, 21.4. Hannover, 20.10. Düsseldorf, 24.11. Oberursel,
- 2) „Heilsames Singen in Bewegung“ - Sintala Qi Gong mit Heike Kersting und Karl Adamek: 10.2. Münster,
- 3) „Singen ist mehr“ mit Carina Eckes, 10.2. Schwerte, 11.2. Lippstadt, 7.4. Kaarst, 8.4. Bergisch Gladbach/Refrath, 29.4. Schermbeck, 17.11. Hildesheim, 18.11. Berlin, 24.11. Steinhude

Die Kursgebühren für Tagesseminare betragen 70,- Euro.

#### **Psychoresonanztraining mit der Stimme – Schule der Lebenskunst, eine Reise in die Heilkraft des Singens:** (ab Ende Mai/Anfang Juni 2018)

Seit über 20 Jahren bilden wir interessierte Laien sowie Menschen aus heilenden, therapeutischen, pädagogischen und künstlerischen Berufen in der Praxis des Lauschenden und Heilsamen Singens aus. Beginn der nächsten Ausbildungsgruppe 6/2018, 2-jährig 12 WE. Bitte Info anfordern.

**Singgruppe:** Suchen Sie eine Gruppe zum einfachen Singen jenseits von Leistung? [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de) und [www.il-canto-del-mondo.de](http://www.il-canto-del-mondo.de)

#### **Kursgebühren:**

Bei Anmeldungen, die länger als 16 Wochen vor Seminarbeginn erfolgen, können Sie bei Wochen- und Wochenendseminaren eine Ermäßigung von 25,- Euro abziehen, 8 Wochen vor Seminarbeginn 10,- Euro. Wochenendkurse 195,- Euro (Ermäßigung nach Rücksprache) zzgl. 165,- Euro Vollpension (an das Seminarzentrum Hof Laig zu überweisen, siehe Anmeldeformular) Die Zahlungen gehen ausschließlich per Überweisung. Gebucht ist nach Überweisungseingang der gesamten Kursgebühren und Vollpension Hof Laig) Bei der Buchung von 3 Wochenendkursen (!!!) in einem Zug mit einer Überweisung der gesamten Kursgebühren (plus Vollpension Hof Laig) geben wir für die damit verbundene Erleichterung

unserer Verwaltung einen Rabatt von ca. 33% der Kursgebühren, 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. Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 30,- € berechnet. Erfolgt er kürzer als 14 Tage vor Seminarbeginn, wird die gesamte Kursgebühr zzgl. Hauskosten berechnet oder man stellt einen Ersatzteilnehmer. Für die Sommerwoche 780,- € incl. Vollpension (720,- € Frühbucher) (Kurspreis: 380,- € / 320,- €; Hauskostenpreis 400,- €) Heilfastenwoche: € 500,- (Frühbucher 460,-€) plus € 350,- Hauskosten, Gesundheitswoche: € 430,- (Frühbucher 390,-€) plus € 375,- Hauskosten) Die entsprechenden ausführlichen Seminaarausreibungen finden sie auf: [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)  
Vegetarische Küche, Biokost, auf Wunsch vegan, 2- u. 3-Bettzimmer sind die Regel, EZ nur nach Rücksprache begrenzt möglich, mit einem Zuschlag von 20,- Euro/Tag, quitiert vor Ort zu bezahlen.



#### **CantoChor: Lieder der Windrose 1, Singen mit Menschen aus allen Himmelsrichtungen**

Gemeinsames Singen kann eine wunderbare Weise der Begegnung und Verständigung von Menschen über alle Unterschiede hinweg sein. Mit dieser CD beginnt Karl Adamek mit Musikern aus vielen Ländern und Sängerinnen und Sängern aus dem "Heilsamen Singen"

eine Reihe, in der sie eine wachsende Sammlung von geeigneten Liedern zur Verfügung stellen, die sich für das gemeinsame Singen mit Mitbürgern aus unterschiedlichen Kulturen eignen, die bei uns in der Nachbarschaft leben und vielleicht aus ihrer Heimat fliehen mussten. Sie lassen bewusst Lieder aus allen Himmelsrichtungen „einwandern“, indem sie diese in deutscher Sprache singbar nachdichten. Hörbeispiele siehe [www.cantoverlag.de](http://www.cantoverlag.de) **19,95 €**



#### **Meridian Mantren, Karl Adamek & Carina Eckes Lauschendes Heilsames Singen**

ISBN: 978-3-936255-02-7 • Preis: 19,95 Euro  
Ein Weg zur Heilkraft des eigenen Singens für jeden. 12 mantrische Lieder zur Tonisierung der Meridiane oder Energiebahnen nach der

Chinesischen Medizin laden zum Mitsingen ein. „In den Heiligenfeld Kliniken wenden wir die Methode des heilsamen Singens nach Karl Adamek seit Jahren erfolgreich an. Die Ergänzung therapeutischer Arbeit durch die besonderen Potenziale des Singens zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte halte ich für eine wichtige Zukunftsentwicklung.“  
Dr. Joachim Galuska,

*Direktor der Heiligenfeldkliniken für psychotherapeutische Medizin, Psychosomatik und psychiatrische Rehabilitation.*



**Carina Eckes:  
Lebenslied – Stimmimprovisation**

Der freie, meditative Gesang von Carina auf dem ruhigen Bordun der indischen Tambura ist wie ein klingender Dank an das Leben. Jede\*r ist eingeladen, sich einzustimmen auf die inneren Räume von Vertrauen, Freude und Zuversicht, sich lauschend

hinzugeben in den goldenen Fluss der Klangwellen der Tambura und meditativ zur reisen in den schwebenden Melodiebögen dem innigen Zusammenklang von Stimme und Saiten; oder auch sich selbst singend ins Ganze einzuweben und das eigene Lebenslied spielerisch immer wieder neu zu erfinden. Hörbeispiele siehe [www.cantoverlag.de](http://www.cantoverlag.de) **19,95 €**



**Sing dich frei  
Karl Adamek und Carina Eckes  
Mantren zum Weg des Heilsamen Singens**

Preis: 19,80 Euro • ISBN 978-3-936255-58-4  
Folgende Mantren sind auf der CD: Ich bin Stimme; Fühl ich mich traurig; Am Ufer; Ja, es ist wahr; Wir sind hier, wir sind da; So wie der Bambus; Hab soviel verloren; Ich bin verwundbar; Schau auf das Schöne.



**Sing mit uns  
Karl Adamek und Carina Eckes  
Mantren zum Weg des Heilsamen Singens**

19,80 Euro • ISBN 978-3-936255-59-1  
Folgende Mantren sind auf der CD: Ein Freund; Sing mit uns; Alle macht die Sonne warm; Weinen; Wie sich die Wolken; Viele kleine Leute; Schau und staune; Wie im Himmel; Schläft ein Lied.



**Singe JA - Lebe JA  
Karl Adamek & Carina Eckes  
Mantren zum Weg des Heilsamen Singens**

ISBN 978-3-936255-34-8  
„Ich singe und all mein Ringen mit vergangenem Misslingen, all meine Sorgen um zukünftiges Glück werden erlöst“. Karl Adamek

Die 7 JA-Mantren von den Pionieren des Heilsamen Singens Dr. Karl Adamek, Musikpsychologe und Carina Eckes, Musiktherapeutin stärken die grundlegende JA-Haltung. Mit den grundlegenden 7 JAs leben wir Freiwilligkeit und stärken uns auch im Nein zu allem, wo Liebe fehlt. Die JA-Haltung ist Kraftquelle für gelingendes Leben. Diese CD entstand zum Buch von Dr. Alfred Schultz „Singe JA - Lebe JA. Heilsames Singen als therapeutische Ressource“. Eine Ratgeberbuch für jeden, der sein Singen als Quelle von Vitalität und Lebensfreude entfalten und das Heilsame Singen nach Karl Adamek und Carina Eckes tiefer kennenlernen möchte. Folgende Mantren sind auf der CD: Ja, hier ist mein Ja; Sage Ja, sage Nein; Jetzt noch; Cantaja - Stimklangmeditation; Jeder Mist ist Dünger; Vogel Phantasie; Deine Liebe



**So wie das Meer,  
Karl Adamek und Carina Eckes  
Lieder zum Weg des heilsamen Singens**

ISBN: 978-3-936255-04-1 • Preis: 19,80 Euro  
Die Hits der Pioniere des Heilsamen Singens.  
11 erbauliche Lieder mit kraftvoll rhythmischen Arrangements zur Heilung von Körper, Geist und

Seele. Eine Einladung zum Singen, zum Tanzen und zum Lauschen ins Sein. Die Musikerfreunde fanden aus vielen Himmelsrichtungen zusammen und zaubern einen heilsamen pulsenden Klang, in den man wunderbar hineinsingen und mitschwingen kann. Inklusive Booklet mit allen Songtexten.

**Weitere CDs**

Die Pioniere des Heilsamen Singens Dr. Karl Adamek, Musikpsychologe und Carina Eckes, Musiktherapeutin hier mit weiteren 3 CDs ihrer wirkungsvollsten Mantren zum Mitsingen und Kraft tanken. Sie können wertvolle Ressource und Lebenselixier im Alltag sein und hilfreiche Lebensbegleiter zur Befreiung von Druck und Stress, zur Wandlung von Leid in Zuversicht, Mut und Tatkraft. Jeder kann mit ihrer Hilfe einen neuen Zugang zum Singen finden und lernen, die eigenen Stimmungen aktiv zur Lebensfreude hin zu gestalten und sich singend immer wieder neu zur Mitte hin auszugleichen.

Gesundheit. Singen ist „Gesundheitserreger“. Zentrale Erkenntnis: Singen erfüllt wichtige Lebensfunktionen, ist Lebenselixier. Das Buch hat in Zeiten des allgemeinen Verfalls der Alltagskultur des Singens wirkungsvoll das Thema angestoßen. Neben der Forschungsdokumentation machen ethnologische Exkursionen, viele Interviews und die anthropologischen Einordnungen der Befunde dieses leicht verständliche Buch spannend für jeden, den das Singen des Menschen tiefer beschäftigt.



**Singen in der Kindheit,  
Thomas Blank/Karl Adamek,  
Eine empirische Studie zur Gesundheit  
und Schulfähigkeit von Kindergarten-  
kindern und das Canto-elementar-Konzept  
zum Praxistransfer.**

330 Seiten, gebunden, 49,90 €  
ISBN 978-3-8309-2374-9

Hier finden sich erstmals anhand einer Untersuchung von 500 Kindergartenkindern tragfähige empirische Belege für eine ungeahnte pädagogische Ressource: Singen fördert in bisher folgenschwer unterschätztem Maße die physische, psychische und soziale Entwicklung von Kindern. Der Musikpädagoge Prof. Hermann Rauhe: „Das vorliegende Buch ist ein weiterer Meilenstein in der wissenschaftlichen Erforschung der Bedeutung des Singens für den Menschen.“

**Weitere Bücher, CDs und DVDs** sowie CDs für das Projekt Canto elementar - Das Generationen verbindende Singprogramm - und Canto Family finden Sie unter **[www.cantoverlag.de](http://www.cantoverlag.de)**

Kontakt: **Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen,  
mobil: 0160-78 77 562, [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de), [infos@karladamek.de](mailto:infos@karladamek.de)**

**Sonstige Informationen: [www.il-canto-del-mondo.de](http://www.il-canto-del-mondo.de)**



**Singen als Lebenshilfe, Karl Adamek  
Zu Empirie und Theorie von Alltags-  
bewältigung**

316 Seiten, hardcover, 48,00 €,  
ISBN 978-3-8309-1960-5  
Dieses Buch setzte einen Meilenstein: erstmalig konnte bewiesen werden: Singen fördert die physische, psychische und soziale



**Carina Eckes** arbeitet in den Niederlanden als Musiktherapeutin in eigener Praxis mit den therapeutischen und potenzialentfaltenden Möglichkeiten des Singens in Einzelarbeit und Kursen. Sie hat eine allgemeine musiktherapeutische Ausbildung sowie eine anthroposophische Musiktherapieausbildung in den Niederlanden erhalten. Sie lernte in diversen Weiterbildungen u.a. bei Michael Vetter Stimmimprovisation und

Obertonsingen. Danach folgte eine siebenjährige Ausbildung in Atem- und Energiearbeit sowie in Meditationspraxis im „Zentrum für Selbstheilung“ bei Hen Straver und Lenne Gieles. Seit 30 Jahren gibt sie gemeinsam mit Karl Adamek Kurse und Ausbildungen zur Heilkraft des Singens. [www.cantocanto.nl](http://www.cantocanto.nl)



**Heike Kersting** studierte Sozialarbeit und schrieb ihre Diplomarbeit zum traditionellen Wissen der Mohawk-Indianer in Kanada, wo sie einige Zeit lebte. Während weiterer Studienaufenthalte in Nordamerika lernte sie die Traditionelle Chinesische Medizin kennen und absolvierte in Kalifornien eine Ausbildung in dieser Heilkunst. Danach lebte sie später anderthalb Jahre in China, um ihre Fähigkeiten in dieser Heilkunst im

Studium zu vertiefen und an verschiedenen Krankenhäusern in Shanghai zu praktizieren. Sie erlernte beim Meister Gu Fangi Tai Chi und Qi Gong in der Tradition von Meister Yue Huanzhi. Seit 25 Jahren führt sie als Heilpraktikerin eine eigene Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin im Ruhrgebiet, integriert als NLP-Master hypnotherapeutische und klangtherapeutische Elemente in Ihre Heilarbeit und lehrt TCM an Ausbildungsinstituten. Sie begründete das SINTALA Qi Gong - Heilsames Singen in Bewegung. [www.heikekersting.de](http://www.heikekersting.de)



**Karl Adamek** arbeitet freiberuflich als Singforscher Autor, Liedermacher, Kursleiter und Sozialkünstler. Nach einem Studium der Soziologie, Psychologie, Pädagogik und Musik promovierte er zur sozialen Bedeutung des Singens. Von Michael Vetter erhielt er eine Ausbildung im Obertongesang und in Stimmimprovisation. Es folgten Bücher und Schallplatten sowie Forschungsarbeiten zum Thema der gesundheitlichen und sozialen

Bedeutung des Singens für den Menschen. Vor 30 Jahren brachte er erstmals Beweise, dass Singen gesund ist und glücklich macht. So wurde er zum Pionier der Singforschung und es entstand eine neue soziale Bewegung für das Singen. Er entwickelte in diesem Zuge das SINTALA-Konzept zur Potenzialentfaltung und Gesundheitsförderung durch Singen. Er gründete das Internationale Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens „Il canto del mondo e.V.“. Hierfür entwickelte er das Generationen verbindende Singprogramm für Kindergärten Canto elementar, das 2012 den Deutschen Nationalpreis erhielt. Er gründete die Deutsche Stiftung Singen. 2017 wurde er für sein jahrzehntelanges ehrenamtliches Sozialengagement für das einfache Singen mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)

Hier abschneiden

### Anmeldung

bitte an: Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen, Tel. 0160-78 77 562, Fax 02324-570 405, [infos@karladamek.de](mailto:infos@karladamek.de)

### Kursgebühren auf der Rückseite

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

\_\_\_\_\_  
Titel und Datum der Veranstaltung/en

\_\_\_\_\_  
Titel und Datum der Veranstaltung/en

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

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

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

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-mail

\_\_\_\_\_  
Beruf

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

Die Kursgebühr von Euro \_\_\_\_\_ habe ich auf das Konto Karl Adamek, GLS Gemeinschaftsbank IBAN: DE40 4306 0967 4076 8583 00 mit dem Stichwort „Kursgebühren für ... (Seminarartikel sowie Seminardatum)“ überwiesen und die Hauskosten von Euro \_\_\_\_\_ auf das Konto Hof Laig IBAN DE02 403619061207194900 mit dem Stichwort „Vollpension für (Seminarartikel/Seminardatum)“

Die Reservierung erfolgt mit Eingang der Zahlung, wenn nicht innerhalb der darauffolgenden zwei Wochen ein anderweitiger Bescheid erfolgt. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden 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 Schadenersatz-ansprüchen freigestellt, soweit dies gesetzlich möglich ist.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### Anmeldung

bitte an: Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen, Tel. 0160-78 77 562, Fax 02324-570 405, [infos@karladamek.de](mailto:infos@karladamek.de)

### Kursgebühren auf der Rückseite

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

\_\_\_\_\_  
Titel und Datum der Veranstaltung/en

\_\_\_\_\_  
Titel und Datum der Veranstaltung/en

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

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

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

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-mail

\_\_\_\_\_  
Beruf

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

Die Kursgebühr von Euro \_\_\_\_\_ habe ich auf das Konto Karl Adamek, GLS Gemeinschaftsbank IBAN: DE40 4306 0967 4076 8583 00 mit dem Stichwort „Kursgebühren für ... (Seminarartikel sowie Seminardatum)“ überwiesen und die Hauskosten von Euro \_\_\_\_\_ auf das Konto Hof Laig IBAN DE02 403619061207194900 mit dem Stichwort „Vollpension für (Seminarartikel/Seminardatum)“

Die Reservierung erfolgt mit Eingang der Zahlung, wenn nicht innerhalb der darauffolgenden zwei Wochen ein anderweitiger Bescheid erfolgt. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden 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 Schadenersatz-ansprüchen freigestellt, soweit dies gesetzlich möglich ist.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Hier abschneiden

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten ist:

Karl Adamek, Augustastr. 32 45525 Hattingen

Tel. +49 (0)23 24 / 570 406

Fax +49 (0) 23 24 / 570 405

E-Mail: [infos@karladamek.de](mailto:infos@karladamek.de)

Internet: [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)

#### 1. Datenschutzbeauftragter

Ein ständiger Vertreter und/oder Datenschutzbeauftragter ist im Seminarbetrieb nicht vorhanden, da weniger als 10 Mitarbeiter beschäftigt sind.

#### 2. Personenbezogene Daten

Ihre personenbezogenen Daten werden zum Zwecke der Seminarorganisation sowie zur Abrechnung erhoben. Sie werden ggf. im automatisierten Seminarverwaltungssystem gespeichert. Bei den Daten handelt es sich um Ihre Kontaktdaten.

Nach § 195 BGB werden Ihre personenbezogenen Daten noch mindestens 3 Jahre nach Seminarende aufbewahrt (regelmäßige Verjährungsfrist).

#### 3. Datenübermittlung

Die Übermittlung Ihrer Daten an Dritte erfolgt nur, soweit es rechtlich zulässig ist oder Sie hierzu ausdrücklich eingewilligt haben.

#### 4. Ihre Rechte

Ihnen stehen bezüglich Ihrer Daten verschiedene Rechte zu:

- Sie können jederzeit Auskunft über die erhobenen Daten sowie die Berichtigung falscher Daten verlangen.
- Unter bestimmten Voraussetzungen steht Ihnen auch das Recht auf Löschung sowie Einschränkung der Verarbeitung oder Sperrung der gespeicherten Daten zu.
- Soweit die Voraussetzungen dafür erfüllt sind, steht Ihnen des Weiteren das Recht auf Datenübertragbarkeit zu.
- Eine erteilte Einwilligung in die Datenverarbeitung können Sie jederzeit widerrufen.
- Es steht Ihnen ein Recht auf Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu, soweit Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung der erhobenen Daten gegen die DSGVO verstößt.

#### 5. Rechtsgrundlagen der Datenverarbeitung

Rechtsgrundlage sind Ihre Anmeldeunterlagen.

Wenn Sie noch Fragen zu den einzelnen Punkten haben, wenden Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns!

---

(Ort, Datum)

(Unterschrift)