

Lauschendes - Heilsames Singen

„Songlines to the heart!“

Carina Eckes & Constanze Binz



7.-12.3.2020

Meditation

Stille, Natur, Klangraum

Geführte und gefühlte Bewegung

Vom Vielen zum Einen

Om-singen, Obertöne

Stimme, Stimmung, wie stimme ich mich

Ich hör mir mit dem Herzen zu

Songlines to the heart - vom Vielen zum Einen

Diese Gesundheitstage „Songlines to the heart“ sind eine wunderbare Gelegenheit uns von Altlasten körperlicher und seelischer Art zu reinigen und die Kraft zu einer Neuorientierung zu finden. Durch eine Ernährungsweise, die wir „klärende Ernährung“ nennen und die unterschiedlichen Klang- und Bewegungsmeditationen kommen wir in eine feinere Resonanz mit uns und anderen, eine klarere Wahrnehmung und eine tiefere Stille. Wir führen uns vom Vielen zum Einen. Etwas in uns darf zur Ruhe kommen, Frieden schließen. Still werden bedeutet tiefer in uns nach Hause zu kommen und unseren Herzensweg zu erspüren.

In den Upanishaden heißt es: *Das Hören ist der Weg.*

Als *Songlines* oder Traumpfade werden die immer wieder klingend initiierten Wege der Aborigines bezeichnet. Sie ergeben eine unsichtbare, mythische Landkarte, die per Gesang von Generation zu Generation weitergetragen wurde und die Grundlage der Wanderungen der australischen Urbevölkerung waren. Entlang der songlines lagen auch die von den Aborigines verehrten, heiligen Orte.

Unsere „songlines“ - unsere Lieder, unsere Mantrien des Heilsamen Singens, unser Tönen, unsere Improvisationen sind Reiserouten zu unserem Herzen. Dieser Ort der Liebe ist unser Seinsgrund und unsere Kraftquelle. Wir werden uns in diesen Tagen gezielt einige „songlines to the heart“ für die Wanderungen in unseren Seelenlandschaften erschließen.

OM, AUM

Das Om oder Aum wird als das älteste Mantra der Welt bezeichnet und bedeutet so viel wie: „Alles ist Schwingung, das Leben ist in einem immerwährenden Schöpfungs- und Wandlungsprozess und darin sind wir“. Im Tönen des „einen Tones“ kommen wir zum Einen, zum Einfachen zurück. Im Einen ist alles schon enthalten. Im Singen des einen Tones erkunden wir Schwingung pur. Wir erkunden, wie wir uns im Klang unserer Stimme auf tiefste und wonniglichste Weise mit uns selbst verbinden können. Eigenresonanz ist die höchste Form der Resonanz im Universum. „*Ich bin*“. Langsam eröffnet sich uns die Welt der Obertöne. Wie ein Wunder ist alle Musik der Welt schon in dem einen Ton enthalten. Und so ist alle Musik des Lebens schon in uns angelegt und möchte erklingen.

Wir wollen mithilfe unterschiedlicher Formen der Meditation in Stille, Klang und Bewegung, also durch die Konzentrierung unseres Gewahrseins und die spielerische Öffnung unserer Sinne einen Weg gehen (wieder) in einen innigeren Kontakt zu unserem Herzen, zu unserem Körper, unserem Seinsgrund zu kommen. Wir erkunden unseren Körper als Schwingungssystem, Instrument und Spiegel der Seele. Wir erkunden wie unsere Stimme unsere Stimmung beeinflusst und wie wir uns durch unseren klingenden Atem stimmen und zentrieren können. Wir erkunden Singen als Sprache unserer Seele, als Gespräch mit uns selbst, der Natur, dem Leben.

Wenn wir durch unser Tönen, unser Singen, unsere Bewegung und liebevolle Zuwendung wieder spüren, dass das Leben uns trägt, wächst in uns auch die Zuversicht wirklich Hüter unseres Herzens sein zu können. Aus diesem Keim, dieser Kraft des Einfachen eröffnet sich unsere Kreativität, ein inspirativer Strom, ein inneres Wissen auf welche Weise unser Leben weiter erblühen, sich wandeln und verschenken möchte. Jeder Funken der Freude über uns selbst in allem Für und Wider zeigt uns, dass gerade unsere Einzigartigkeit das Heiligtum und das bedeutende Steinchen im Mosaik des Miteinander oder anders gesagt der Symphonie des Lebens ist.

Klärende Ernährung

Über einen sanften Fastenprozess (intermittierendes Fasten) wollen wir uns in dieser Woche reinigen und Körper, Geist und Seele wieder freier zum Schwingen bringen. Durch diese Art der Ernährung schaffen wir Stoffwechselruhe 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 Fasten- / Reduktionszeit und mindestens eine Reinigungszeit pro Jahr für unseren Körper, der den vielfältigsten Chemikalien und Schadstoffen ausgesetzt ist, wichtig. Unsere Ernährung wird glutenarme 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 Kleinigkeit aus dem rohköstlichen Bereich. Wir werden veganen Joghurt und Dörrbrot herstellen. 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, Superfoods der vitalisierenden und gut verdaulichen Möglichkeiten sanfter Rohkost)

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



Der Seminarort Hof Laig bietet umgeben von Bauerngarten und Natur mit seinen schönen Räumen und exzellentem biologischen Mahlzeiten einen wunderbar freien, wie geschützten Ort zu Sein. Mach dir diese Tage zum Geschenk für deine Lebens- und Heilreise, nimm dir frei für diese Zeit und tauche mit uns ein in den Raum von Klang und Stille und lass dein Herz singen und tanzen.

Carina Eckes, Musik und Transformationstherapeutin, Praxis für Selbstheilung, arbeitet seit über 25 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 wie er Mitbegründerin der Stiftung „Il canto del mondo“, eine Initiative zur Gründung einer neuen Kultur des Singens

Dr. Constanze Binz, Humanmedizinerin, eigene Praxis, Coaching, Seminare, Naturheilverfahren, Kinesiologie, Akupunktur, Ernährungsheilkunde und Sportmedizin Kursleiterin, Qi Gong Lehrerin, Ausbildung in Sintala Qi Gong; NLP bei Chris Mulzer, Robert Dilts, Steven Gilligan, Gesundheitscoaching, Ausbildung in der „Schule der Bewegung“ – Somatopsychopädagogik, in langjähriger Seminarartätigkeit mit Carina Eckes.

Seminarort: Hof Laig, Iburger Str.64, 49536 Lienen, Tel. 05483 – 749538;

www.hof-laig.de

Kursgebühr: € € 430.- zzgl. € 425.- Vollpension (Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag –Überweisung an Gisela Ibershoff, Hof Laig) Ermäßigung bei frühzeitiger Anmeldung bis 15.1.2020: € 390.- (zzgl. Vollpension)

Information und Anmeldung:

Carina Eckes, Meester Frankstraat 21, NL – 8812 JM Peins, Tel. 0031-517-235649

Email: treesprit@online.nl, www.cantocanto.nl, www.karladamek.de

Constanze Binz, AEG Siedlung 42, 13469 Berlin, Tel. 00-49-30-40399902

Constanze.binz@online.de, www.wege-der-gesundheit.de

ANMELDUNG

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

Email: treesprit@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 „Songlines to the heart - Gesundheitswoche“ überwiesen. Die Hauskosten überweise ich **7- 14 Tage vor Seminarbeginn** an: Hof Laig, Gisela Ibershoff; DE02 4036 1906 1207 1949 00 mit dem Stichwort „Songlines to the heart“.

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