

Karl Adamek • Carina Eckes • Heike Kersting

# Heilsames Singen

ist viel mehr...

Quelle von Freude und Tatkraft  
Aktivierung der Selbstheilungskräfte  
Werkzeug zur Potentialentfaltung

## 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. 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  
Kanon 1. C F G C 1. F G C 3.

Ich kann tanzen, bei nah fliegen, kann mich rund im Rhythmus bewegen, kann in  
großen und in kleinen Wellen schwimmen, ich kann singen!

The image shows a musical score for a canon titled 'Ich kann tanzen'. It consists of two staves of music in 4/4 time. The first staff starts with a treble clef and a key signature of one flat (F major/D minor). The melody begins with a quarter note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5. The second staff starts with a bass clef and a key signature of one flat. The melody begins with a quarter note F3, followed by quarter notes G3, A3, and B3. The lyrics are written below the staves.

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.

## Ausbildung Meridiansingen – Einführung in die Grundlagen der Sintala Methode

Diese Einführung in das Meridian-Singen in Bewegung, die Sintala-Methode, ist für Angehörige, ist für Angehörige heilender und helfender Berufe

Kurse 2020  
für Sänger und Nichtsänger

sowie für interessierte Laien. Die Meridiane sind die Energiebahnen des Körpers nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren energetische Tonisierung auch mit der Bewältigung spezieller psychischer Themen einhergeht. Wir vermitteln an sechs verlängerten Wochenenden, bei denen wir uns den 12 Meridianen und ihren Themenbereichen widmen, Grundlagen des Meridian-Singens und des SINTALA-Gi Gong. SINTALA – Singen, Tanzen, Lauschen.

Wir eröffnen allen Interessierten und denen, die auf diese Weise später mit Menschen arbeiten möchten, Theoretische Grundlagen, eigene Erfahrung und Reflexion, um mit der Methode vertraut zu werden, systematisch damit üben und arbeiten zu können. Die notwendigen Übungsmaterialien werden bereit gestellt. In dieser Ausbildung erhält jeder Teilnehmer nach Abschluss einer Prüfung ein Zertifikat für die „Lehrbefugnis zur Weitergabe des MeridianSingens / der Sintala-Methode in Praxisgruppen“. Ltg. Karl Adamek, Carina Eckes, Heike Kersting - (ausgebucht).

#### Termine 2020

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)

Ausführliche Info zu Zeiten und Inhalten der Seminare finden sie auf der Webseite [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)

#### Terminübersicht Kurse:

- 2.2. **Tageskurs „Heilsames Singen“ Berlin, Karl Adamek  
Karl Adamek, [info@karladamek.de](mailto:info@karladamek.de), [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)**
- 14.-16.2. **Meridiansingen - Eine Einführung  
Karl Adamek und Carina Eckes  
[info@karladamek.de](mailto:info@karladamek.de), [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)**
- 22.2. **Tageskurs „Heilsames Singen“ Hannover,  
Karl Adamek, [info@karladamek.de](mailto:info@karladamek.de), [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)**
- 07.-12.3. **Lauschendes – Heilsames Singen – Gesundheitswoche –  
Klärende Ernährung – Songlines to the heart,  
Carina Eckes und Constanze Binz  
Info: 0031-517-235649; [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**
- 28.3. **Tageskurs „Singen ist mehr“, Carina Eckes  
Carina Eckes, Info: 0031-517-235649, [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**

- 29.3. **Tageskurs „Singen ist mehr“ Köln, Carina Eckes  
Carina Eckes, Info: 0031-517-235649, [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**
- 3.4. **Mitsingkonzert Heilsames Singen  
Karl Adamek, Carina Eckes, Köln  
[info@karladamek.de](mailto:info@karladamek.de), [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)**
- 4.4. **Tageskurs „Heilsames Singen“ Köln, Karl Adamek  
Karl Adamek, [info@karladamek.de](mailto:info@karladamek.de), [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)**
- 24.-29.7. **Sommerwoche 2020  
Lauschendes Singen – Visionssuche – Naturerfahrung  
Karl Adamek und Carina Eckes  
Hof Laig, Lienen  
[info@karladamek.de](mailto:info@karladamek.de), [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)**
- 8.-10.5 **Wochenendkurs Heilsames Singen Karl Adamek,  
Bad Herrenalb  
Vera Kimmig, Karl Deubel Str. 13a, 76316 Malsch  
Tel. 07246-9 444 330, [vera.kimmig@gmx.de](mailto:vera.kimmig@gmx.de)  
[www.sing-und-klang-wirkstatt.de](http://www.sing-und-klang-wirkstatt.de)**
- 3.7. **Mitsingkonzert mit Carina Eckes & Jochen Bockholt  
Lotus Lounge, Odeonstr.2, 30159 Hannover  
Carina Eckes, Info: 0031-517-235649, [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**
- 4.7. **Tageskurs „Singen ist mehr“, Carina Eckes  
Lotus Lounge, Odenstr. 2, 30159 Hannover  
Carina Eckes, Info: 0031-517-235649, [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**
- 24.-29.7. **Sommerwoche 2020  
Lauschendes Singen – Visionssuche – Naturerfahrung,  
Karl Adamek und Carina Eckes  
Karl Adamek, [info@karladamek.de](mailto:info@karladamek.de)**
- 11.-13.9. **Lauschendes – Heilsames Singen, „Erhebe die Stimme –  
singe dein Lied“, Töplitz, Carina Eckes  
Töplitz/Werder, Info: 0031-517-235649,  
[treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**
- 10.-15.10. **Gesundheitswoche „Erhebe die Stimme – singe dein  
Lied“ Oktober 2020, Ltg. Carina Eckes & Constanze Binz  
Hof Laig, Lienen  
Info: 0031-517-235649, [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**

- 14.11. **Tageskurs „Singen ist mehr“, Carina Eckes  
Reinsdorf/Apelern, Bienenhaus  
Christiane Hobert, Tel. 05033-911732,  
[info@loveremedies.de](mailto:info@loveremedies.de) oder:  
Carina Eckes, [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**
- 15.11. **Tageskurs „Singen ist mehr“, Carina Eckes, Hildesheim  
Carina Eckes, Info: 0031-517-235649, [treesprit@online.nl](mailto:treesprit@online.nl)**
- 6.12. **Tageskurs Heilsames Singen Oberursel, Karl Adamek  
Karl Adamek, [info@karladamek.de](mailto:info@karladamek.de), [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)**



#### 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 Zukunfts-entwicklung.“

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 €



**Karl Adamek & Carina Eckes**

**Folg ich dem Stern** Mantren zum Heilsamen Singen  
ISBN 9783936255621 • 19,80 €

Diese neuen freudigen und innigen mantrischen Lieder laden Sie ein, Ihre Musikalität durch Mitsingen weiter zu entfalten. So können Sie Ihre

Energiequelle „Singen“ selbst zum Sprudeln bringen. Lebensfreude und konstruktive Lebenshaltungen werden dabei gestärkt. Wenn Sie singend Ihre schlummernden Potenziale wecken möchten, werden Sie reich belohnt. Hörbeispiele unter [www.cantoverlag.de](http://www.cantoverlag.de)



**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; Schaue 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; Schaue 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 • 19,80 €

„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 - Stimmklangmeditation; 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 hinein-singen und mitschwingen kann. Inklusive Booklet mit allen Songtexten. 19,95 €

**Weitere CDs**

Die Pioniere des Heilsamen Singens Dr. Karl Adamek, Musikpsychologe und Carina Eckes, Musiktherapeutin hier mit zwei neuen 2 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.



**Neu!**

**Karl Adamek: jenseits von richtig**

Immer mehr Menschen sehnen sich nach dem puren, urteilsfreien Ausdruck ihrer eigenen Stimme und ihres Lebensgefühls im Klang. Sie suchen nach der natürlichen Entfaltung ihrer eigenen Musik des Inneren, alleine oder in

Gemeinschaft. Sie spüren in ihrem tiefsten Kern ein Sehnen nach etwas fast schon Verlorenem, das es neu zu entdecken gilt. Fühlen Sie sich eingeladen in diesen neuen Mantren des Heilsamen Singens ihre eigenen kleinen Singreisen zu unternehmen. Dabei können Sie sich immer wieder neu von den poetischen Zeilen im booklet „Singen und Sprache – die Flügel des Menschen“ inspirieren zu lassen (diesen Text, sowie Liedtexte mit Akkorden finden Sie auf [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)) 19,80 €



**Neu!**

**Carina Eckes: Ubuntu**

Ubuntu bedeutet, dass wir als Menschheit ein Organismus sind, der sich am besten entfaltet, wenn wir miteinander kooperieren. Ubuntu heißt miteinander teilen. Diese neun Ubuntu songs in

englischer Sprache zum Mitsingen und Tanzen, alleine oder in einer Gruppe, sind auf unseren interkulturellen Singreisen in die Sinaiwüste entstanden und bringen unsere tiefe Verbundenheit mit der Essenz des Lebens und unserem spirituellen Ugrund zum Ausdruck. Viel Freude bei der Entdeckungsreise in diese Seelenlieder (Liedtexte mit Akkorden auf [www.karladmek.de](http://www.karladmek.de) und [www.cantocanto.nl](http://www.cantocanto.nl)) 19,80 €



### **Singen als Lebenshilfe, Karl Adamek Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung**

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 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 Kindergartenkindern 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 folgeschwer 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)



**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 hypnotische 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)

### **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 zugesandt. 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 Schadenersatzansprüchen freigestellt, soweit dies gesetzlich möglich ist.

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Hier abschneiden