



gegründet unter der
Schirmherrschaft von
Sir Yehudi Menuhin (1916-1999)
Ehrenpräsident: Prof. Dr. Hermann Rauhe

Il canto del mondo - Internationales
Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des
Singens e.V.
1.Vorsitzender Dr. Karl Adamek

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

Karl Adamek Lauschendes und Heilsames Singen in Köln 3./4. April

Ort: Ev. Thomas Kirche, Deutzer Wall 61, 50670 Köln

MitsingKonzert 3. April

Karl Adamek und Freunde

Freitag, 3. April 2020 von 19.30 bis etwa 21.30 Uhr

Ort: Thomaskirche s.o.

Intensiv-Tages-Seminar 4. April

Karl Adamek

Liebe Mitreisende auf dem Weg des Heilsamen Singens, liebe Interessierte,
das **MitsingKonzert** am 3. April wird eine ganz besondere Feier des Heilsamen Singens
mit wunderbaren Musikern. Es wird eine Art gemeinsame Erntefeier nach 35 Jahren, seit
wir den Weg des Heilsamen Singens in deutscher Sprache kreierten. Unsere Lieder und
Mantren haben bei Geburten den Kindern einen sanften Empfang bereitet, unzählige
Menschen singend zur Freude geführt und Leid zu wandeln geholfen, Sterbenden den
Abschied erleichtert und Trauernden bei Begräbnissen eine tröstende Sprache geschenkt.
Mit dem Mitsingkonzert laden wir zu einer gemeinsamen Reise in die Tiefen dieser
freudvollen Klangerfahrung in Gemeinschaft ein. Es geht um die Stärkung des Inneren
durch die Kraft des gemeinsamen Singens, der Mantren und Lieder, des puren Tönens,
um so von Innen heraus heilend im eigenen Feld nach Außen zu strahlen und vom Herzen
hinaus zur Mitmenschlichkeit wirken zu lernen. Am Ende werden wir in Leichtigkeit nach
Hause tanzen. Herzlich willkommen. Zu Karl gesellen sich noch liebe Musikerfreunde. Die
Mantren bzw. Lieder, die wir gemeinsam singen sind als Download zum vorher
einstimmen ab dem 28. März zu finden auf unserer Website www.heilsames-singen.de
Viel Freude damit.

Da sind als Musiker und Mitsingende:

Singende des Heilsamen Singens:

Benjamin Penna, Aktivist im Canto-Initiative Sing for future , **Anja Wolters**, die als
Hebamme sich für das Singen als Geburtsvorbereitung –begleitung und für das Singen mit

Säuglingen engagiert, sowie **Anne Meyer-Schwickerath** mit ihrem einfühlsamen Querflötenspiel.

Weiter sind dabei die Musiker:

George und Rumen Velicov Diese beiden Freunde sind bulgarische Roma Musiker und kommen aus der legendären Roma – „Geiger-Dynastie“ der Velicovs. George spielt virtuos die Geige und Rumen verzaubert auf seinem Akkordeon die Menschen. Seit vielen Jahren sind wir befreundet und sie freuen sich auf die neue Erfahrung, das Heilsame Singen mit ihren Klängen zu bereichern. Am Ende des Abends werden wir noch zu bewegten bulgarischen Klängen tanzend das Mitsingkonzert ausklingen lassen.

Gerd Neuhaus bereichert das Ensemble Varna mit George und Rumen Velicov als Bassist und wir dürfen seine Töne auch beim Mitsingkonzert genießen.

Mikes Lücker, der den Abend mit seinem einfühlsamen Gitarrenspiel verschönert. Wie Urs schenkt auch er seit zwei Jahrzehnten unserer Arbeit seinen besonderen Klang.

Tom Dams, Musiker und Künstler der Tonaufnahmen aller unserer CDs, wird mit der Musikerin **Simone Reifegerste**, die bei allen unseren CDs ihre einzigartige Stimme einwebte, diesmal Ton und das Bild für ein kleines Youtube-Filmchen betreuen.

Alle, die diese besondere Klangreise und miterleben und -gestalten möchten, sollten sich schnell anmelden. Mit der Anmeldung erklärt jede(r) ihr/sein Einverständnis, gefilmt zu werden. Zu den zwei Veranstaltungen: Mitsingkonzert am Freitag 3. 4. und zum Tageskurs „Heilsames Singen“ am Samstag den 4.4. finden Sie die Anmeldeunterlagen im Anhang. Die begrenzten Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Herzliche Grüße
Karl Adamek

Zum Kursinhalt des Tages-Seminars: Wir entfalten spielerisch die jedem Menschen gegebene - jedoch oft verschüttete - Kraft des eigenen Gesangs. Wir erlernen die Essenz des heilsamen Singens, oder poetisch ausgedrückt des "Lauschenden Singens": Klangreisen in die Stimme, lauschende Meditationen, Obertonsingen, Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme, Gruppenimprovisationen mit der Stimme, archaische polyphone Gesangsformen, Lieder des Herzens, Arbeit mit Körper und Atem. Mit der Methode des Meridiansingens vitalisieren wir unsere Lebensenergie bezüglich der den Meridianen (= Energiebahnen des Körpers nach der chinesischen Medizin) zugeordneten zwölf seelischen Themen: Liebe, Mut, Lebensfreude, Verzeihen, Raum für Neues schaffen, Ich bin meines Glückes Schmied, Vertrauen, Entschlusskraft, Lernen, Mit den Dingen fließen, Demut, Einklang. Jeder Tageskurs ist eine in sich abgeschlossene Einheit und kann einzeln gebucht werden. Wir erkunden die Wirkung einiger dieser Meridianmantren und auch der zugehörigen Bewegungen – des Sintala Qigong.

Das "Lauschende Singen" wurde von dem Musiker u. Musikpsychologen Dr. Karl Adamek in Zusammenarbeit mit der Musiktherapeutin Carina Eckes seit 30 Jahren als Form der Selbstentfaltung und Selbstheilung entwickelt und verfeinert. Vor zwölf Jahren stellte Heike Kersting das Heilsame Singen in Bewegung hinzu, das Sintala Qigong. Diese an Spiel und Freude orientierte Methode wurzelt im traditionellen Wissen der verschiedenen Kulturen der Erde über die Möglichkeiten, dass und wie wir durch Singen unsere Vitalität und Lebensfreude entfalten und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren können. Dieses Wissen wurde auch wissenschaftlich bestätigt. "Lauschendes Singen" bezeichnet ein Singen zum Zwecke der Selbstentfaltung und Selbstheilung, aber auch ein Singen zur Unterstützung anderer in konkreten Lebenssituationen. "Lauschendes Singen" reicht vom Singen zur Bewältigung negativer Emotionen über Singen als Weg der Selbstheilung bis hin zum Singen als Meditation und Beflügelung geistiger Entwicklung. "Lauschendes Singen" beinhaltet darüber hinaus auch Singen in der Sterbebegleitung und Trauerbewältigung gleichermaßen wie Singen als Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe oder zur Unterstützung psychotherapeutischer Prozesse. Singend bringen wir unsere körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in Einklang.

Teilnahmebedingungen: Freude am Singen. Bitte mitbringen zum Tageskurs: Decke, bequeme Bekleidung, Getränke und Verpflegung für den Tag.

Info und Anmeldung:

Marie Luise Jansen, Broicher Str. 10, 51429 Bergisch Gladbach

Phone: 0172 2177800 mail: mjansen@ax-balance.de www.ax-balance.de

www.karladamek.de e-mail: adamekk@uni-muenster.de

Bücher u. CDs zum Heilsamen Singen: www.cantoverlag.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

O Mitsingkonzert 3. April 2020 Köln

(VK per Überweisung 12,- Euro, Abendkasse 15,- Euro. Das Mitsingkonzert wird für ein Youtube-Filmchen dezent gefilmt. Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden.

O Tageskurs 4. April. 2020 Köln (Kursgebühr 70,- Euro, Ermäßigung nach Rücksprache)

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Beruf

Alter

e-mail

Die Kursgebühr von Euro _____ habe ich am _____ auf das Konto von :

Karl Adamek auf das Konto 4076858300, GLS Gemeinschaftsbank Bochum, BLZ: 430 609 67, IBAN: DE40 4306 0967 4076 8583 00, **BIC:** GENODEM1GLS (Bochum) mit dem Stichwort (MitSingKonzert 3. April. 2020 / Tageskurs 4. April 2020) überwiesen.

Reservierung mit Eingang der Zahlung, wenn nicht innerhalb der darauffolgenden zwei Wochen ein anderweitiger Bescheid erfolgt. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden mir 14 Tage vor Kursbeginn zugeschickt. Für den Tageskurs gelten folgende Regelungen: 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 von einer Woche 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 Kurses übernehme. Falls ich zur Zeit in einer psychotherapeutischen Behandlung bin, versichere ich, 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