



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

Ehrenpräsident: Prof. Dr. 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 Singen durch  
eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft bei unserem Netzwerk  
Il canto del mondo e.V. unterstützen? Infos unter [www.il-canto-del-mondo.de](http://www.il-canto-del-mondo.de)

## Ausbildung 2021/2022

# Meridian-Singen & Sintala Qi Gong

Einführung in die Grundlagen der SINTALA-Methode  
für Angehörige heilender und helfender Berufe

### Kursleitung:

Dr. Karl Adamek (Musiker u. Musikpsychologe)

Carina Eckes (Musiktherapeutin)

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

### Termine und Seminarort

19.- 22.8. 2021; 10.- 13.12. 2021 (Fr-Mo);

24.- 27.2. 2022; 21.- 24.4. 2022; 21. - 24.7. 2022; 29.9. – 02.10.2022

Einbecker Sonnenberg (bei Hildesheim)

### Kursziel

Diese Einführung in das Meridian-Singen in Bewegung, die Sintala-Methode, ist für Angehörige heilender und helfender Berufe 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-Qi Gong. 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 bereitgestellt. In dieser Ausbildung erhält jeder Teilnehmer nach Abschluss einer Prüfung ein Zertifikat für die „Lehrbefugnis zur Weitergabe des MeridianSingens / der Sintala-Methode in Praxisgruppen“. Die praktische Selbsterfahrung ist nebst dem Grundlagenwissen für diese Arbeit die Voraussetzung dafür, um die Heilkraft des Singens anhand der SINTALA-Methode in der eigenen Arbeit kreativ einzusetzen. Mit der Master-Qualifikation in der SINTALA-Methode ist man autorisiert mit Menschen nach dieser Methode professionell zu arbeiten. Um diese Methode anwenden zu können, muss man kein Musikinstrument spielen, aber das ist natürlich von Vorteil. Man braucht lediglich ein gutes Verhältnis zur eigenen Singstimme. Die Teilnehmer können die erlernten Grundfertigkeiten des heilsamen Singens in der Gemeinschaft anhand von eigens hierfür produzierten Musikaufnahmen bzw. DVDs zum Mitsingen und Bewegen vermitteln.

### Kursinhalt

Das Meridian-Singen ist ein Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Stärkung lebensförderlicher Grundhaltungen und Entfaltung von Lebensfreude. Das "Meridian-Singen" umfasst

1

strukturiert alle Bereiche seelisch-geistiger Themen auf dem Weg unserer Menschwerdung und ihrer Resonanz in unserem körperlichen Dasein. Meridian-Singen dient der Selbstentfaltung, Selbstheilung, der Entfaltung von Beziehungsfähigkeit und Entwicklung von Lebenskunst in jedem Alter. Meridian-Singen mit den eigens dafür entwickelten Meridianmantren und dazu gehörigen Bewegungsmantren reicht vom Singen zur Bewältigung negativer Emotionen über Singen als Weg der Selbstheilung, alleine oder in Gemeinschaft, bis hin zum Singen als Lebenselixier, Meditation und Beflügelung geistiger Entwicklung. Singend bringen wir unsere körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in Einklang. Das Meridian-Singen wurde von dem Musikpsychologen und Musiker Dr. Karl Adamek in Zusammenarbeit mit der Musiktherapeutin Carina Eckes seit 30 Jahren als Form der Selbstentfaltung und Selbstheilung entwickelt und verfeinert. Heike Kersting erweiterte das Meridian-Singen mit dem Sintala-Qi-Gong um die Dimension der heilsamen Bewegung. Diese Erweiterung gründete sie auf ihren Erfahrungen als Sozialpädagogin, Qigong-Meisterin und Heilpraktikerin mit 25-jähriger eigener Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin. Das Meridian-Singen und das dazugehörige Sintala-Qigong, die Sintala – Methode, ist eine Neuschöpfung im Sinne von Heilkunst und Salutogenese. Es wurde von den grundlegenden Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin inspiriert. Es kann jede Arbeit für die körperliche und geistige Potenzialentfaltung, für die Gesundheit und Gesundung wirkungsvoll ergänzen. Die heilsame Wirkung des Singens wurde durch eigene wissenschaftliche Forschungsarbeiten nachgewiesen und in späteren wissenschaftlichen Arbeiten anderer Forscher bestätigt und differenziert. Dieser Weg des Singens wurzelt im kreativen Spiel der Selbstentdeckung und in der Wirkung von Eigenresonanz mit dem Klang der Stimme und der Bewegung des Körpers. Die Arbeit am Stimmklang entfaltet die ganze Person körperlich, geistig, seelisch und sozial. Bekanntlich besteht unsere ganze physische Welt aus Schwingungen, und sie kann durch Schwingungen gestaltet werden. Gesundheit ist ein unglaublich komplexes Feld von harmonischen Schwingungen. Krankheit ist aus der Schwingungsperspektive Disharmonie. Beim Heilsamen Singen lernen wir auf besondere Weise Eigenresonanz zu erzeugen und uns schwingungsmäßig zu harmonisieren. Da wir mit der Stimme Schwingungen formen, können wir mit unserem Stimmklang gezielt unsere eigenen Stimmungen und Gefühle, wie auch die unserer Kommunikationspartner gestalten. Je klarer und schöner wir unseren Klang gestalten, desto klarer und schöner fühlen wir uns selbst. Wir entfalten unsere Wahrnehmungsfähigkeit, also unsere Sinne und je sinnlicher wir das Leben in seiner ganzen Fülle und mit allen Herausforderungen annehmen können, desto mehr Sinn spüren wir als grundlegender Wert in unserem Dasein. Die Qualität unseres Stimmklanges wirkt in der Eigenresonanz, der größtmöglichen Resonanz, auf uns zurück. Durch Singen können wir unsere Vitalität und Lebensfreude entfalten und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Singen ist ein Gesundheitserreger. Singen stärkt nicht nur die Immunabwehr durch Erhöhung der Immunglobulin A Werte, auch die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das den Schlaf regelt und das Krebsrisiko senkt, wird durch Singen gefördert. Beim Singen wird einer ganzer Cocktail von Glückshormonen im Gehirn produziert, wodurch alle Hirnfunktionen positiv beeinflusst werden. Auch die Empathiefähigkeit wird durch vermehrte Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin gefördert. Die nüchternen endokrinologischen Belege für die positiven Wirkungen ließen sich weiter fortsetzen. Wenn Menschen unbefangen und ohne Leistungsdruck singen, kommen sie spielerisch und tiefgehend in Verbindung, in Kontakt mit sich selbst und anderen und erleben auf heilsame Weise eine freiverbundene Zugehörigkeit zur Menschengemeinschaft. Die Fähigkeit zu singen liegt im Kern unseres Menschseins und die Bedeutung des Singens für unsere Lebensgestaltung und unsere Gesundheit kommt zunehmend in das Bewusstsein unserer Gesellschaft. Durch die Bewegungen des Sintala-Qigong beim Singen werden alte lebenshinderliche Denk- und Bewegungsmuster überwunden und neue lebensförderliche Lebenshaltungen, die in den Meridianmantren zum Ausdruck kommen und durch Text und Melodie geistig verankert werden, auch körperlich verankert. Diese doppelte Verankerung macht die Methode so nachhaltig, wie die langjährigen Erfahrungen damit belegen. Mit der Methode des Meridiansingens vitalisieren wir unsere Lebensenergie bezüglich der den Meridianen (= Energiebahnen des Körpers nach der chinesischen Medizin) zuzuordnenden 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.

Meridian-Singen hat sich als besonders hilfreich für die freudvolle Ergänzung und Vertiefung jeglicher auf Heilprozesse ausgerichteten Einzel- und Gruppenarbeit gezeigt. Es hilft dabei zugleich auch den Leitenden, durch den Einsatz des Singens in der Arbeit neue Ressourcen zu mobilisieren und immer wieder auch selbst zu Kräften zu kommen.

### **Ausbildungsinhalte**

Grundsätze des Heilsamen Singens; die zentrale Bedeutung des Atems und verschiedener Atemformen; Wahrnehmungsschulung und feed back; Hintergründe und Grundlagen des Meridiansingens; Bedeutung der 12 Meridianbereiche und zugehörigen Lebensthemen; Praktische und theoretische Grundlagen des Sintala Qigong; Stärkung positiver Grundhaltungen zum Leben; Meditationen und Aktivierung der Vorstellungskraft, Kraft der inneren Bilder, Grundlagen der Anleitung; Arbeitsformen und Hinführung in die unterschiedlichen Themenbereiche und Gestaltung von Gruppenprozessen beim MeridianSingen in unterschiedlichen Arbeitsbereichen.

### **Wer kann teilnehmen?**

Die Ausbildung ist konzipiert für Menschen in sozialen, künstlerischen, helfenden oder heilenden Berufen, die bereits mit Stimme, Stimmcoaching, Singen, oder in der Musiktherapie arbeiten und das Heilsame Singen/Meridiansingen dort integrieren möchten. Teilnehmen kann jeder, der sich eigenverantwortlich auf die Erkundung der eigenen Stimme, des Lauschenden – Heilsamen Singens, der den Meridianbereichen zugeordneten seelischen Lebensthemen und der Reflektion dieser Prozesse einlassen möchte und mit uns als Ausbilder in freudiger Resonanz ist in Bezug auf diese gemeinsame Reise in die Heilkraft des Singens und unserer zentralen Methode des Meridiansingens und des Sintala Qi Gong.

Fühlen Sie sich willkommen uns in einem unserer Seminare oder in einem Vorgespräch zur Ausbildung kennen zu lernen, bei dem wir wechselseitig sorgsam erkunden, was die Ausbildung bringen könnte und ob ein gemeinsamer Weg mit der notwendigen Freude aneinander besritten werden kann. Sind Sie an dieser Ausbildung interessiert, schicken Sie uns doch bitte einige Informationen zu Ihren Hintergründen, Ihrem Interesse und Ihrer Motivation.

### **Die Ausbildung umfasst:**

6 Wochenendeinheiten, davon 5 von Donnerstagabend 18.00 Uhr bis Sonntagnachmittag 16.00 Uhr, und eine Wochenendeinheit von Freitagabend 18.00 bis Montagnachmittag 16.00 Uhr, intensive Arbeit an sich selbst mit den Materialien der den jeweils zwei zugeordneten Meridianbereichen pro Wochenendeinheit zwischen den Wochenenden, das Schreiben von Reprisen, eine Abschlussprüfung und Zertifizierung „Lehrbefugnis MeridianSingen für Praxisgruppen“.

### **Jeder bekommt im Laufe der Ausbildung:**

Ausführliche Arbeitsmaterialien zu Grundlagen, Themen, Übungen, alle DVDs zu den 12 Sintala Qigong Formen (je 30min), alle CDs zu den 12 Meridianen mit den Einführungsmeditationen, Texte zu gezielten Vorgehensweisen in der Hinführung in die Meridianthemenbereiche und der Verankerung im täglichen Leben, aufbauend auf die Erfahrungen der Wochenendeinheiten, persönliche Begleitung/Beratung (2 Zeitstunden kumulativ), Zertifikat „Lehrbefugnis zur Weitergabe des MeridianSingens in Praxisgruppen mit Sintala-Qigong Grundbewegungen `Vormachen` ohne Anleitung“ nach schriftlicher Arbeit und mündlicher Prüfung.

### **Kursgebühr**

€ 3735,- Kursgebühr, plus Hauskosten

Einbecker Sonnenberg (Einbeck bei Hildesheim Niedersachsen): € 225.- DZ; € 255.- EZ nur nach Rücksprache begrenzt möglich € 210.- 3 Bettzimmer)

### **Information und Anmeldung**

Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen, Tel. 0160-7877562 Fax 02324-570405

e-mail: [adamekk@uni-muenster.de](mailto:adamekk@uni-muenster.de); [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de)

## **Anmeldung**

3

## Ausbildung MeridianSingen 2021/2022

**An: Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen, Tel. 0160-7877562 Fax 02324-570405**

**e-mail: adamekk@uni-muenster.de**

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

**Kursgebühr:** € 3735,- Kursgebühr plus Hauskosten von 225,- bzw. 255,- € (ev. EZ-Zuschlag) pro Seminareinheit werden an jedem WE vor Ort mit dem Seminarhaus beglichen.

**Information:** Bei Fragen: 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)

**Anmeldung bitte schriftlich per Post an: Dr. Karl Adamek, Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen**

oder per Fax 02324-570405 oder mit Unterschrift eingescannt [info@cantoverlag.de](mailto:info@cantoverlag.de)

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

**Ausbildung Meridiansingen 2021/2022**

---

**Name, Vorname**

---

**Straße, Nr.**

---

**PLZ, Ort**

---

**Telefon**

---

**Alter**

---

**e-mail**

Die Kursgebühr von Euro \_\_\_\_\_ habe ich am \_\_\_\_\_ an Karl Adamek auf das Konto **IBAN:** DE40 4306 0967 4076 8583 00 mit dem Stichwort (Ausbildung MeridianSingen 2021/2022) überwiesen. Die Hauskosten werden vor Ort mit dem Seminarhof beglichen.

Mit der Unterzeichnung dieser Anmeldung bestätige ich, dass ich die volle Verantwortung für mich und mein Handeln für die gesamte Dauer des Seminars übernehme. Ich bin mir bewusst, dass in diesem Kurs auch Körperarbeit gemacht wird und körperlicher Kontakt ein Teil des Lernprozesses ist. 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*

