

---

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



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

## 2024

# Lauschendes und Heilsames Singen

### mit Karl Adamek in Köln 15./16. November

#### Schnupper- und Mitsingabend

Freitag, 15. November 2024 von 19.30 bis 21.30 Uhr

#### Intensiv-Tages-Seminar

Samstag, den 16. November 2024 von 10.30 bis 17.00 Uhr

**Ort: Evang. Thomaskirche, Gemeindesaal, Lentstr. 1-3, 50660 Köln**

Anfahrt: U-Bahn Linie 16 u. 18, Haltestelle Reichensperger Platz

Liebe Freund\*innen des Heilsamen Singens,  
ich freue mich, dass ich durch alles hindurch in neuer, geistiger Verbindung mit meiner geliebten Heike, die vor einem halben Jahr ins Licht gegangen ist, in meiner so gehüllten und damit tragbaren Trauer tastend und dankbar für die gemeinsame Zeit im Neuen ankomme und mit euch gemeinsam wieder einen Tageskurs erleben kann. Herzlich willkommen, Karl

**Schnupper- und Mitsingabend:** „Endlich **leben – Endlich** leben“ - Singend unsere Lebendigkeit, Lebensfreude und Verantwortungsbereitschaft entfalten. Gastgeber Martin Herrmann leitet den Abend mit eigenen schönen mantrischen Liedern ein.

**Tages-Kursinhalt: Motto:** „Endlich **leben – Endlich** leben“. 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 und des Sintala Qi Gong – Heilsames Singen in Bewegung vitalisieren wir beispielhaft 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.

Das "Lauschende Singen" wurde von dem Musikpsychologen Dr. Karl Adamek in Zusammenarbeit mit der Musiktherapeutin Carina Eckes seit über 35 Jahren als Form der Selbstentfaltung und Selbstheilung entwickelt und seit 2002 von der Heilpraktikerin und Qi Gong Meisterin Heike Kersting zum Sintala Qigong – Heilsames Singen in Bewegung verfeinert. 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" bzw. Sintala Qigong bezeichnet ein Singen und Bewegen zum Zwecke der Selbstentfaltung und Selbstheilung, aber auch zur Unterstützung anderer in konkreten Lebenssituationen. Es reicht vom Singen und Bewegen zur Bewältigung negativer Emotionen über Singen als Weg der Selbstheilung bis hin zum Singen als Meditation und Beflügelung geistiger Entwicklung. Es ist auch eine hilfreiche Unterstützung in der Sterbebegleitung und Trauerbewältigung gleichermaßen wie bei der Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe oder bei psychotherapeutischen Prozessen. Singend bringen wir unsere körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in Einklang.

**Teilnahmebedingungen:** Freude am Singen.

# Anmeldung

**Info u. Anmeldung:** Marie Luise Jansen, Broicher Str. 10, 51429 Bergisch Gladbach,  
**Phone: 0172 2177800** mail: [mjansen@ax-balance.de](mailto:mjansen@ax-balance.de)  
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Bekleidung, Getränke und Verpflegung für den Tag.

**Website Karl Adamek:** [www.heilsames-singen.de](http://www.heilsames-singen.de)  
**Bücher u. CDs zum Heilsamen Singen:** [www.cantoverlag.de](http://www.cantoverlag.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

## Lauschendes Singen

- Mitsingabend /Schnupperkurs 15. 11. 2024 Köln**  
(VK per Überweisung 12,- Euro, Abendkasse 15,- Euro)
- Tageskurs 16. 11. 2024 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 IBAN: DE40 4306 0967 4076 8583 00, **BIC:** GENODEM1GLS (Bochum) mit dem Stichwort (NAME, Singabend 15.11. 2024 / Kurs 16.11.2024) 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. 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 2 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, 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

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](http://www.il-canto-del-mondo.de)