

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

**2025**

## **Lauschendes und Heilsames Singen mit Karl Adamek in Frankfurt / Offenbach Samstag 29. März**

### **Intensiv-Tages-Seminar**

Samstag, den 29. März in Offenbach (Frankfurt) von 10.30 bis 17.00 Uhr

**Ort: Lichthof, 63071 Offenbach am Main, Fichtestr. 15**

Liebe Freund\*innen des Heilsamen Singens,  
ich freue mich, dass ich durch alles hindurch in neuer, geistiger Verbindung mit meiner geliebten Heike, die im letzten 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

**Tages-Kursinhalt: Motto:** Das Thema „Endlich **leben** – **Endlich** leben“ bleibt für uns alle zentral und gerne möchte ich es mit meinen musikalischen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern weiter bereisen. 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.

