

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 Hamburg

Intensiv-Tages-Seminar

Sonntag, den 5. Oktober 2025 von 10.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg e.V. Bahrenfelder Str. 201 b 22765 Hamburg

Liebe Freund*innen des Heilsamen Singens,
ich freue mich, wie ich durch alles hindurch in neuer, geistiger Verbindung mit meiner geliebten Heike, die am 15. April 2024 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 das Heilsame Singen in die Welt tragen kann. Möge das Bewusstsein der Endlichkeit unseres Lebens uns Quelle der liebevollen Lebensfreude werden.

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 entfalten 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 Qigong – 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 Qigong 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: Büro Karl Adamek, karl@karladamek.de

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Bekleidung, Getränke und Verpflegung für den Tag.

Website Karl Adamek : www.heilsames-singen.de

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

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

Lauschendes Singen

O Tageskurs Sonntag 5. 10. 2025 Hamburg (Kursgebühr 95,- 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 (Tageskurs Sonntag 5.10. 2025 Hamburg) überwiesen.

Reservierung mit Eingang der Zahlung, wenn nicht innerhalb der darauffolgenden zwei Wochen ein anderweitiger Bescheid erfolgt. Kursunterlagen 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