

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

2026

Heilsames Singen und Sintala Qigong

mit Karl Adamek und Monika Guillery

Wochenend – Kurs: Freitag – Sonntag 6.-8. Februar 2026

Ort: Einbecker Sonnenberg

Liebe Freund*innen des Heilsamen Singens,
ich freue mich, dass ich durch alles hindurch in neuer, geistiger Verbindung mit meiner geliebten Heike, die im vorletzten Jahr ins Licht gegangen ist, in meiner durch Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit gehüllten und damit tragbaren Trauer tastend weiter im Neuen ankomme. So ist es mir eine große Freude, dass Monika Guillery mit mir gemeinsam den Kurs gestaltet. Monika wird ihre große Fähigkeit, Gruppenkontakte zu wärmen und diesen Raum zu halten sowie ihre langjährigen Erfahrungen mit dem Heilsamen Singen und dem Sintala Qigong einfühlsam in den Prozess einbringen. Das Wochenende ist für Erfahrene wie für Neulinge. Wer möchte, kann schon am Donnerstag anreisen - wie auch wir als Leitung - und sich an diesem wunderschönen Ort einstimmen. Wir beginnen den Kurs zum Abendessen am Freitag.

Herzlich willkommen, Karl und Monika

Kursinhalt: Motto: Die zentralen Themen des Kurses sind: „Vertrauen in mich selbst, Vertrauen ins Leben und Lebensfreude bis zum letzten Atemzug“. Sie bleiben für uns alle lebenslang zentral. Sie wollen immer wieder neu empfunden, bedacht, aktualisiert und verankert werden. Wir entfalten vor diesem Hintergrund im Kurs spielerisch das jedem Menschen gegebene - jedoch oft verschüttete - Potenzial der eigenen Singstimme. Jenseits von Leistung. Als nicht versiegende immer und überall zugängliche Kraftquelle im Leben, die jede(r) von Geburt an bei sich hat. Wir entfalten die Essenz des heilsamen Singens, oder poetisch ausgedrückt des "Lauschenden Singens": Klangreisen in die Stimme, lauschende Meditationen, Obertonsingen, Energearbeit 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 anhand der Bewegungsmantren zum Magenmeridian (Vertrauen in mich) und zum Dreifacherwärmer (Vertrauen ins Leben, Einklang). Die psychischen Themen, die den 12 Meridianen (= Energiebahnen des Körpers nach der TCM) schwerpunktmäßig zuzuordnen sind und in jedem Meridian mitschwingen, lauten: Liebe, Mut, Lebensfreude, Verzeihen, Raum für Neues schaffen, Dankbarkeit, Glück, Vertrauen, Entschlusskraft, Lernen, mit den Dingen fließen, sich als Teil des Großen Ganzen erkennen, Einklang. Die TeilnehmerInnen bekommen Grundlagen an die Hand, sich die Praxis des Sintala Qigong weiter eigenständig zu erschließen. Die Methode "Lauschendes Singen – Heilsames 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 (1961-2024) 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. Sintala ist ein Kunstwort aus **Singen** – **Tanzen** – **Lauschen**. 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 Sterbegleitung und Trauerbewältigung gleichermaßen wie bei der Geburtsvorbereitung und

Geburtshilfe oder bei psychotherapeutischen Prozessen. Singend bringen wir unsere körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in Einklang. **Einige Voraussetzung:** Freude am Singen.

Anmeldung Bitte Handyfoto der Anmeldung per Mail zuschicken.

Info u. Anmeldung: Büro Karl Adamek, karl@karladamek.de Mobil: 01607877562

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:

Wochenendkurs Heilsames Singen - Sintala Qigong Tageskurs 6.-8. Februar 2026 Einbeck
(Kursgebühr 225,- € Euro, Frühbucher bis zum 30. November 190,- €, Ermäßigung nach Rücksprache) Wir buchen für alle das Haus. Die Hauskosten werden vor Ort von jeder bzw. jedem direkt mit dem Haus beglichen. VP EZ 200,-€ VP DZ 180,-€

Ich buche ein EZ zum Preis von 200,- € VollPension Ich buche ein DZ von 180,- € VollPension
= Doppelbett oder ein großes und ein kleines Zimmer mit gemeinsamem Bad

Ich komme schon am Donnerstag mit Zuzahlung von VP EZ 100,-€ VP DZ 90,-€

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 (WE - Kurs 6.-8. 2. 2026 Einbeck) überwiesen.

Reservierung mit Eingang der Zahlung, wenn nicht innerhalb der darauffolgenden zwei Wochen ein anderweitiger Bescheid erfolgt. Mit der Reservierung buchen wir auch verbindlich für Dich das Haus. Falls ich den Kurs storniere muss ich den vollen Betrag bezahlen, falls diese kürzer als 4 Wochen vor Kursbeginn erfolgt. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden mir etwa 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