

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

Lauschendes und Heilsames Singen

mit Karl Adamek in Wessobrunn (Großraum München) Samstag 2. Mai
Intensiv-Tages-Seminar

Samstag, den 2. Mai in Wessobrunn (Großraum München) von 10.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Atelier - Schlitten - Alm (Hauke Koch-Folkerts) Schlitten 6 82405 Wessobrunn
Übernachtungsmöglichkeiten EZ 50,- bzw. DZ 40,- € sind im Haus vorhanden. Bei Interesse bitte
melden bei Hauke Koch-Folkerts: Email: diemut.folkerts@web.de Tel.: 08809922831

Liebe Freund*innen des Heilsamen Singens,
dieser Kurs findet in vielfach schwierigen Zeiten statt. Persönlich und gesellschaftlich. Wir
brauchen deshalb alle für unseren Weg viel seelische Kraft. Das Heilsame Singen kann unseren
langen Atem stärken und uns helfen, trotz alledem konstruktiv zu bleiben und unseren Weg der
Liebe zu finden. Dazu soll und kann der Workshop beitragen. Herzlich willkommen, Karl

Tages-Kursinhalt: Als unser Motto an diesem Tag „Vertrauen in mich selbst, Vertrauen ins Leben
und Lebensfreude bis zum letzten Atemzug“. Wir stärken diese Lebensqualitäten an diesem Tag
spielerisch mit der jedem Menschen gegebenen - jedoch oft verschütteten - Kraft des eigenen
Gesangs. Wir erlernen dabei die Essenz des heilsamen Singens, oder poetisch ausgedrückt des
"Lauschenden Singens". Wir erleben dabei Klangreisen in die Stimme, lauschende Meditationen,
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 mit den Formen zum Dreifacherwärmer 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. Der Name Sintala ist geformt aus **Singen-Tanzen-Lauschen**. Das Heilsame Singen
ist auch eine hilfreiche Unterstützung bei psychotherapeutischen Prozessen, und auch in der
Sterbebegleitung, der Trauerbewältigung sowie wie bei der Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe.
Singend bringen wir unsere körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in Einklang.

Teilnahmebedingungen: Freude am Singen.

Anmeldung Bitte fotografiere die Anmeldung mit dem Handy und schicke mir das Foto vom Handy per Mail an karl@karladamek.de

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Bekleidung, Getränke und Verpflegung für den Tag für ein gemeinsames Buffet mittags.

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 2. Mai 2026 Wessobrunn (Großraum München) (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 (Kurs 2. Mai 2026 Wessobrunn) überwiesen.

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