

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 Tübingen

Intensiv Tagesseminar

**Motto: „Vertrauen in mich selbst, Vertrauen ins Leben und
Lebensfreude bis zum letzten Atemzug“**

Samstag, 4. Oktober 10:30 – 16:30 Uhr

Ort: Tanzlokal Boccanegra, Provenceweg 22, 72072 Tübingen

(unterm Dach von Holz+Form, im 3. Stock, leider kein Aufzug, bei langsamem Gehen bitte Zeit einplanen)

*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: 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 Qigong – Heilsames Singen in Bewegung vitalisieren wir beispielhaft mit den Formen zum Dreifach-Erwärmer 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.

Teilnahmebedingung: Freude am Singen.

Anmeldung

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

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

Website Karl Adamek : www.heilsames-singen.de Bücher u. CDs: www.cantoverlag.de

Spezial: 3.10. 19:30 Uhr: „Lange Nacht der heilsamen Lieder - Singkreisleiterinnen und -leiter aus der Region laden zum Mitsingen ein" - Zur Einstimmung auf den Tageskurs lädt Fabian Betz mit Singkreisleiter*innen der Region zum Mitsingen ein. Anmeldung unter: <https://singen-tut-gut.eu/termine/>

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

Lauschendes Singen – Heilsames Singen

O Tageskurs Samstag 4.10. Tübingen (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, Konto-Nr. 4076858300, GLS Gemeinschaftsbank Bochum, BLZ: 430 609 67,
IBAN: DE40 4306 0967 4076 8583 00, BIC: GENODEM1GLS (Bochum)
mit dem Stichwort „Kurs 4. Oktober 2026 Tübingen“ 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 zugesickt. 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 die Therapeutin / 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