

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 Tübingen

Schnupper- und Mitsingabend

Samstag 8. November 2025 um 20 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)

Intensiv Tagesseminar

Sonntag 9. November 10:30 – 17:00 Uhr

Ort: siehe oben Schnupperabend

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.