

2023

**Heilsames Singen  
Intensiv- Wochenend- Kurs  
in Bad Herrenalb von  
Freitag 2. 6. - Sonntag 4. Juni 2023**

**Ort:** Haus der Kirche – Ev. Akademie Baden,  
Dobler Straße 51, 76332 Bad Herrenalb, 07083-928-0, [hausderkirche@hdk.ekiba.de](mailto:hausderkirche@hdk.ekiba.de)  
**Übernachtung und Verpflegung** bitte direkt bei der Akademie buchen! (ca. 85 € pro Tag)

**Kursleitung:** Dr. Karl Adamek (Musikpsychologe u. Musiker)  
**Zeit:** Fr. 20-22 Uhr, Samstag 10-13 und 15-18 Uhr, 20-22 Uhr,  
So. 10-12.30 Uhr

**Kursinhalt:**

In diesem Wochenende entfalten wir 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", denn das Lauschen oder Erhören ist hier zentral: 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** vitalisieren wir 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.

Das "Heilsame Singen" wurde von dem Musikpsychologen und Musiker Dr. Karl Adamek in Zusammenarbeit mit der Musiktherapeutin Carina Eckes vor über 30 Jahren als Begriff geprägt und seit 1988 als Form der Selbstentfaltung und Selbstheilung entwickelt und 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.

"Heilsames Singen" bezeichnet ein Singen zum Zwecke der Selbstentfaltung und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, aber auch ein Singen zur Unterstützung anderer in konkreten Lebenssituationen. "Lauschendes Singen" reicht vom Singen zur Bewältigung negativer Emotionen über Singen als Weg der Selbstheilung bis hin zum Singen als Meditation und Beflügelung geistiger Entwicklung. Singend bringen wir unsere körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in Einklang.

**Kursbedingungen:** lediglich Freude am Singen.

**Energieausgleich: 195,00 Euro**

Ermäßigung nach Absprache und für Mitglieder von Il Canto del Mondo (175,00)

**Anmeldung** senden an: Vera Kimmig, Karl-Deubel-Str. 13 a, 76316 Malsch,  
Tel.07246-9444 330, [vera.kimmig@gmx.de](mailto:vera.kimmig@gmx.de)/ [www.singende-krankenhaeuser.de](http://www.singende-krankenhaeuser.de)