

SINGEN TANZEN LAUSCHEN GEWAHRSEIN RESONANZ IM HEILKREIS

Heilsames Lauschendes Singen

nach der Sintala - Methode (Adamek/Eckes)

in Verbindung mit Gestalttherapie

10 bis 17 Uhr

Cantospirit- HEILSAMSTAGE

30.03.2019

„so blüht die Hoffnung immer wieder neu...“

EIN HEILSAMSTAG ZUM THEMA HOFFNUNG

Lauschendes Singen und Poesie

Mit diesem Angebot lade ich ein, Cantospirit als Kraftquelle und Seelenmedizin zu erfahren.

Der eigenen Stimme zu lauschen, sich singend bewegen ist eine Form der Meditation, in der erlernbar ist, sich zutiefst so anzunehmen wie man ist. Die Stimme stimmt. Wir wenden uns sanft und lauschend jeweils bestimmten Gefühls- und Lebensthemen zu. Fühlen was ist und damit singen und sein.

Für wen?

An Singen und Heilung interessierte Menschen - hilfreich bei Ängsten, Selbstunsicherheit, Schüchternheit, depressiven Verstimmungen, Burnout-Gefährdung, in Trauerzeiten, zur Besinnung in Hektik und Unruhezeiten, allgemein zur Selbstfürsorge.

Das lauschende heilsame Singen steigert die Selbstwahrnehmung, das Selbstgefühl, das „zu sich kommen“, darüber aktivieren wir Selbstheilungskräfte des Körpers, der Seele und des Geistes. Der menschliche Körper ist ein komplexes Schwingungssystem. Durch langes sich wiederholendes Singen aus Leib und Seele erzeugen wir körpereigene Schwingungen, die uns helfen uns selbst zur Mitte hin auszugleichen. Im langen Singen von Heilungsmantren werden wir absichtslos und lauschen nach innen, Grübeleien werden unterbrochen, Bilder aus Vergangenheit oder Zukunft oder Gefühle tauchen auf, wenn Tränen fließen, singen wir weiter und spüren wie sich Gefühle wieder wandeln. Im Singen können wir tiefe Resonanz und damit Kontakt mit uns selbst und anderen erleben – Antwort, Mitschwingen, Echo, Beifall, Nachklang. Die Sintala - Methode nach Karl Adamek und Carina Eckes ermöglicht, sich einen spielerischen Zugang zur eigenen Stimme zu erwerben. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte

Singen von Meridianmantren; Ja-Mantren, Heilungsliedern, Singen in Bewegung, Sintala Qi Gong, Atem-, Stimm- und Wahrnehmungsübungen, Besingen, Gestalttherapeutische Elemente, Stille, Kontemplation und Zentrierung, Achtsamkeitstraining, Mitteilung und Ritual im Heilkreis

Ort: Praxis BEWEGTE GESTALT Isländische Str. 3 B, 10439 Berlin, www.bewegtegestalt.de

Minimal 5 Maximal 6 Teilnehmende.

Leitung: **Jeanette K. Zenker: Gestalt- und Paartherapeutin, Psychotherapie HPG, Weiterbildung im Psychoresonanztraining mit der Stimme, Achtsamkeitstraining (ASST) Sintala Qi Gong – Singen in Bewegung**

ANMELDUNG UNTER kontakt@bewegtegestalt.de oder 01778426933

Kosten: Pro Tag 72 € Frühbucherrabatt **58 €** bei Anmeldung und Zahlung bis sechs Wochen vorher.

Überweisung an Jeanette Kankarowitsch- Zenker: **IBAN DE83 1007 0848 0667 7470 00**

BIC DEUTDEDB110 Berliner Bank NdL der Deutschen Bank

Die Anmeldung ist verbindlich durch Überweisung der Teilnahmegebühr. Bei Rücktritt bis eine Woche vor dem Termin wird ein Stornobetrag von 9.- € fällig, bei späterem Rücktritt wird die Hälfte des Teilnehmerbetrages einbehalten. Wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird, wird der Teilnehmerbetrag komplett erstattet.