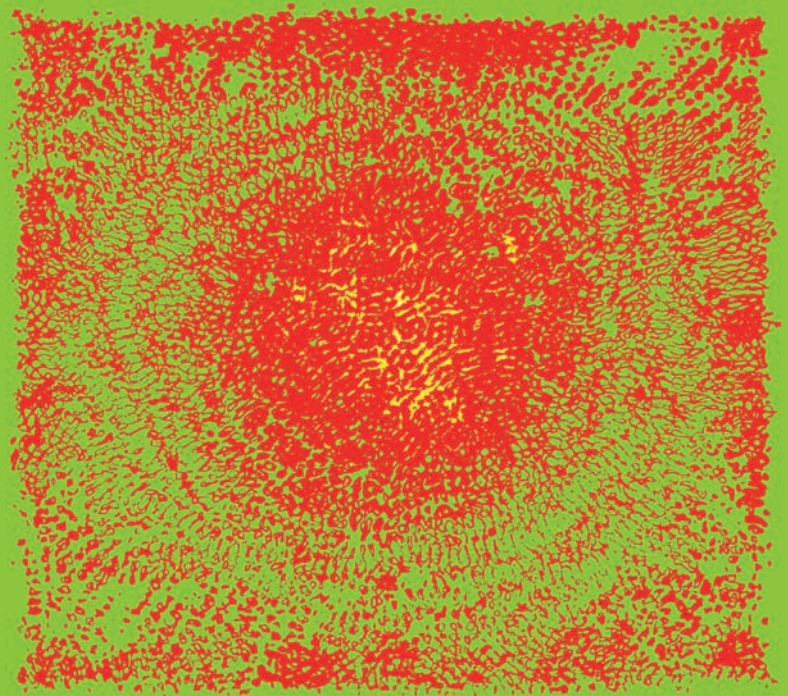


Heilsames Lauschendes Singen

beseelt zentriert nährt stärkt
beflügelt beruhigt vitalisiert
entlastet ermutigt löst Ängste
berührt den Kern verbindet mit
anderen erweckt ist sinnvoll
erfreut erwärmt das Herz aktiviert
erhebt beschwingt den Körper
tröstet hilft zu fühlen befreit läßt
die Seele sprechen erfüllt ist
stimmig erneuert.



CANTOSPIRIT Offenes Gruppenangebot nach der Sintala- Methode (Adamek/Eckes)

Ressourcen stärken durch die Heilkraft der Stimme -
zur Mitte hin ausgleichen

Einmal monatlich freitags 20:00 - 21:45 Uhr
26.08., 30.09., 28.10., 25.11.

Singen von Meridianmantren, Ja-Mantren, Lieder des Herzens,
Singen in Bewegung, Tanzen und spielerisch Tönen, Atem-
und Wahrnehmungsübungen, Besingen, Klangmassagen, Stille
und Lauschen, Meditation und Zentrierung

Keine Vorbedingungen außer dem Interesse am Singen und
der eigenen Stimme. Bitte bequeme Kleidung, Socken und
Wasser mitbringen.

Mitglied von Il canto del mondo -
Internationales Netzwerk zur Förderung der
Alltagskultur des Singens e.V.



Ort:
TRIGUNA Zentrum - Raum L
Berlin Pankow, Tschaikowskistr. 13
Tram M 1 Bus 107, 250
www.triguna.de



Anmeldung:
Telefon 030 - 47476044
E-Mail kontakt@bewegtegestalt.de
Internet www.bewegtegestalt.de

Kosten:
pro Abend 10 Euro

Leitung:
Jeanette Kankarowitsch-Zenker
Praxis für Bewegte Gestalt
Praktikerin Psychoresonanztraining mit der Stimme
Gestalttherapeutin, Psychotherapie HPG
www.bewegtegestalt.de