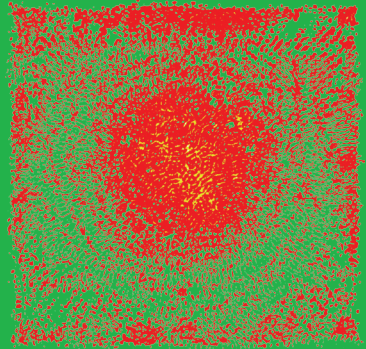


CANTOSPIRIT

ACHTSAM UND HEILSAM



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/Kersting)

Selbststärkung und Selbstentfaltung durch die Heilkraft der Stimme / des Singens

Termine 2019 - immer am 4. Mittwoch im Monat 19-21 Uhr
23.01. / 27.02. / 27.03. / 24.04. / 22.05. / 26.06.
24.07. / 28.08. / 25.09. / 23.10. / 27.11.

Singen von Meridianmantren, Ja-Mantren, Heilungsmantren,
Singen in Bewegung, Tanzen und spielerisch Tönen, Atem-
und Wahrnehmungsübungen, Achtsame Selbststeuerung,
Stille und Lauschen, Meditation und Zentrierung.

Keine Vorbedingung außer dem Interesse am Singen und
an 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

Sinnergie e.V., Schulzestr. 1, 13187 Berlin
S-Bahn Wollankstraße // www.sinnergie-ev.com



Anmeldung (erforderlich)

Telefon 0177 - 8426933

E-Mail kontakt@bewegtegestalt.de

Internet www.bewegtegestalt.de

Kosten

18 Euro pro Abend

Leitung

Jeanette Kankarowitsch-Zenker

Heilpraktikerin Psychotherapie, Psychoresonanztrainerin

Stimme, Achtsamkeitstrainerin (ASST), Gestalttherapeutin

PRAXIS BEWEGTEGESTALT

Weitere Angebote (siehe Homepage)

- 8 Wochen Übungsweg
- Heilsamstage