

## Freud und Leid

Freud und Leid

wie Steigen und wie Fallen.

Jegliches hat seine Zeit.

Lasse los, vertraue das

bei allem meine Liebe bleibt

(Dr. Karl Adamek)



Liebe Musik- und Klanginteressierte,

in wenigen Tagen gehen die Sommerferien zu Ende und so lade ich wieder zu klangvollen Begegnungen ein. Da das Jahreskreisfest und der monatliche Singabend in Saalhausen fast zusammenfallen, hab ich diese beiden Termine zusammengefasst. Siehe auch [hier](#)

- **Aktuelle Termine**
  - **Aus der Stille ins Licht**
  - **Ausbildung in Klangmassage**
  - **Klangmeditation am Morgen - Innere Kraftquelle**
  - **Singen beim Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“**
  - **Jahreskreisfest / Singen**
- **Das Leben im Jetzt - Veranstaltungen mit Rolf Schirmacher**
  - **Eckhart-Tolle Abend**
  - **Workshop zum Thema „Egostrukturen“**
  - **Workshop zum Thema „spiral dynamics“**
- **Vorankündigungen**
  - **Nacht der Spirituellen Lieder in Plettenberg**
  - **Tanzen - Singen - Sein mit Martina vom Hövel**
- **Gedanken zum Monat**

## Aktuelle Termine

Sofern kein anderer Ort angegeben ist, finden die Veranstaltungen in der Drosselstr. 2, Lennestadt-Saalhausen statt.

### Aus der Stille ins Licht



**Mit Klängen und der Kraft der eigenen Stimme in Resonanz treten und zur inneren Ruhe kommen**

**in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen - Samstag, 1. September 2018 von 14 Uhr bis 17 Uhr**

Beitrag: 20 €, Anmeldung ist erforderlich.

An diesem Abend beschäftigen wir mit dem, was in und um uns klingt und singt. Dabei treten wir immer mehr in Resonanz mit unserer ureigenen Kraft. Atem-/ Stimmübungen, Klangmeditation, Tönen und Tanzen helfen uns dabei, mit den eigenen Schwingungen in Kontakt zu treten und so das innere Licht zum Leuchten zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Ausbildung in Klangmassage

**Unverbindlicher und kostenloser Informationsabend für Interessierte**

**Mittwoch, dem 11. September um 19.00 Uhr.**



An diesem Abend stelle ich euch mein Konzept vor und lasse mich gerne von euren Wünschen und Erwartungen, die ihr an eine solche Ausbildung habt, inspirieren.

Aus dem Ergebnis dieses Abends erstelle ich dann das endgültige Konzept. Wenn jemand diesen Termin aufgrund der räumlichen Entfernung nicht wahrnehmen kann, können wir gerne vorab telefonieren und wichtige Dinge abstimmen.

Die Ausbildungs-Gruppe umfasst nicht mehr als 6 Personen, damit alle TN gut begleitet werden können. Ich freue mich auf diese Aufgabe und bringe Interessierten gerne den Klang näher.

### Klangmeditation am Morgen - Innere Kraftquelle



**Dienstag, 17. September 2019 von 09.30 Uhr bis ca. 11.00 Uhr**

Ganz bewusst in die neue Woche starten und sich seiner inneren Kraftquelle bewusst werden!

Jeder hat seine eigene innere Kraftquelle, deren wir uns häufig nicht bewusst sind. Klangschalen, Gong u.a. sind Klänge, die uns unser Leben lang und auch schon vorgeburtlich begleiten und uns so helfen, zu unserer inneren Kraftquelle zu gelangen und uns wieder mit ihr zu verbinden.

### Jahreskreisfest / Singen



**Mittwoch, 25. September 2019 um 19.30 Uhr, Spendenbasis,, Anmeldung erforderlich**

Wir feiern eines der vier Sonnenfeste mit Liedern, Ritualen usw.. Bei der Herbst-Tag- und-Nachtgleiche handelt es sich um ein Schwellenfest: Tag und Nacht halten sich die Waage. Wir können in beide Richtungen schauen: Nach innen (das Lauschen / das Hören) und nach außen (das Sehen); aber auch auf den sich verabschiedenden Sommer und auf die vor uns liegende dunkle Jahreszeit. Wir dürfen die Ernte unseres Jahres einfahren.

## Singen beim Verein Kompetenz gegen Brustkrebs

**Dienstag, 24. September 2019, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr**

in der Kardinal von Gallenstraße 16, Olpe, diese Veranstaltung ist kostenlos  
Dieser Singkreis ist für alle Frauen geöffnet, die singend sich selbst und anderen begegnen möchten. Wir singen heilsame Lieder in überwiegend deutscher Sprache, die aufgrund ihrer Einfachheit schnell zum Mitsingen einladen



## Das Leben im Hier und Jetzt - Termine mit Rolf Schirmacher

### Workshop zum Thema „Ego-Strukturen“

**Samstag, 7. September 2019, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Beitrag: 20 €, Anmeldung erforderlich**

An diesem Nachmittag trainieren wir unsere Fähigkeit, unser Ego anzuschauen. Dies gelingt, wenn wir für einen Augenblick eine Lücke im Strom unserer Gedanken erzeugen. An diesem Nachmittag geht es darum, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen ersten Eindruck davon bekommt, wie das ganz praktisch gemacht wird. Und wer sich bereits damit auskennt, kann seine Fertigkeiten vertiefen. Wir bekommen einen Eindruck davon, was wir sind!  
Wir trainieren unsere Fähigkeit, diese Erfahrung immer wieder im täglichen Leben zu wiederholen.

### Eckhart-Tolle Abend zum Thema „Versöhnung mit dem gegenwärtigen Augenblick



**Mittwoch, 18. September 2019, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich.**

Eingeladen sind alle, die sich mit Eckhardt Tolle beschäftigen möchten.

**Was ist, darf sein.**

**Was sein darf, ändert sich.**

Wir alle wünschen uns Glück und inneren Frieden.

Um das in uns selbst zu entdecken, wenden wir die Vorschläge von Eckhart Tolle ganz konkret auf unser eigenes, tägliches Leben an. Als Werkzeug dienen uns seine Übungen - abgerundet durch eine gemeinsame Meditation. Durch diese Erfahrungen laden wir heilsame Änderungen ein.

### Workshop zum Thema „spiral dynamics“

**Samstag, 28. September 2019, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Beitrag, 20 € Anmeldung erforderlich**

Weitere Informationen zu diesem Workshop gibt es bald unter <http://www.klangschichten.de/Angebote/>

## Vorankündigung

### Nacht der Spirituellen Lieder in Plettenberg

**Freitag, 15.11.2019 um 19.30 Uhr im Paul-Gerhard-Haus, Bahnhofstraße 27 in Plettenberg**

**Eintritt: 10 €, Erlös für Hospiz-Verein Plettenberg**



In der Nacht der Spirituellen Lieder kommen Menschen zusammen, die in die Welt dieser Lieder eintauchen möchten. Gesungen werden Lieder aus allen Religionen und Kulturen: heilige Gesänge, Mantras, Chants, Lieder aus Taizé, Gesänge der Indianer und Gospel aus Afrika. Gleichzeitig werden mit dem Erlös dieser Nächte soziale Projekte unterstützt. Initiiert wurde dieses Projekt 2004 von Alwine Deege und Abhiti Kunz. Von Aachen ausgehend hat es sich inzwischen in ganz Deutschland und darüber hinaus ausgebreitet.

Jeder kann mitsingen und den Kreis der Singenden stärken und größer werden lassen und wer „nur“ zuhören möchte, darf sich von den Gesängen und Klängen einhüllen und tragen lassen.

In der ersten Plettenberger Nacht der Spirituellen Lieder wird Martina vom Hövel u.a. ihre eigenen Herzenslieder singen und die Besucher zum Miteinandersein und zur Begegnung einladen. Eine Klangmeditation mit unterschiedlichsten Instrumenten (Klangschalen, Monochord, Kristallpentatonia u.a.) rundet diesen Abend ab.

## Tanzen - Singen - Sein mit Martina vom Hövel in Saalhausen



Am Samstag, dem 16. November 2019 von 10-17 Uhr besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit Martina einen Tag der Töne und Klänge, der Schritte und Gebärden, des MiteinanderSeins und Begegnens zu erleben.

Dieser Tag ist für alle, die den Moment erleben möchten, frei von Noten- und Tanzkenntnissen, sich ausprobieren oder wieder auffrischen, miteinander in Kontakt

kommen wollen, um sich alleine und sich im Kreis zu erfahren.

Wir freuen uns auf die Vielfalt im Kreis.

Beitrag: 50-70 € nach behutsamer Selbsteinschätzung

## Gedanken zum Monat

In den diesen Tagen enden die Sommerferien. Wir dürfen gerade noch einmal einen wunderschönen Spätsommer genießen. Vieles spielt sich gerade „draußen“ in der Natur ab, seien es die unterschiedlichsten Feste oder auch viele sportliche Aktivitäten. Das sich ankündigende Jahreskreisfest der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche läutet langsam die Zeit ein, in der es wieder nach „drinnen“ geht. Für einen winzigen Augenblick halten sich „Innen“ und „Außen“ in der Waage und lädt uns dieses Fest dazu ein, wieder in unser eigenes Gleichgewicht zu gelangen - sowohl innen als auch außen.

In einer Zeit der ständigen Erreichbarkeit ist es nicht einfach, auch mal Offline zu gehen - und in die Stille zu hören - was höre ich eigentlich, wenn ich nichts höre? Ist da wirklich nichts oder höre ich das Geplapper meiner Gedanken? Lass dich gerne einmal auf diesen Test ein! Ist es nicht ein Wunder der Natur, dass unser Gleichgewichtsorgan im Ohr liegt? Machen wir uns hier noch bewusst, dass unser Auge ins Außen führt - wir sehen in die Welt hinein, wo hingegen unser Ohr über die Schwingungen die Welt in uns aufnimmt.

Was geschieht eigentlich mit meinem Gleichgewicht, wenn ich im Fernsehen oder in den sozialen Medien negative Nachrichten empfangen, z.B. über die Zerstörung des Regenwaldes? Bei mir kommen zunächst Gefühle der Ohn(e)-Macht, Wut und Angst um das Wohl unseres grünen Planeten auf. Doch wie komme ich jetzt wieder in mein Gleichgewicht? Vielleicht wandle ich meine Ohn(e)-Macht in Macht, meine Wut in Kraft und meine Angst in Stärke. So könnte ich z.B. meinen Fleischkonsum überdenken oder Lust bekommen, einen Baum zu pflanzen.

Gerne möchte ich an dieser Stelle einen Satz von Eckhart Tolle zu diesem Thema zitieren: „Wenn du mit einer Situation nicht einverstanden bist, ändere sie, verlasse sie oder akzeptiere sie.“ Dazu ist es jedoch erforderlich, dass wir uns die entsprechende Situation bewusst anschauen. Das Jahreskreisfest lädt uns wieder ein, einen Blick auf unsere Waage zu werfen - ist sie wirklich in der Waagerechten oder schlägt sie in der einen oder anderen Richtung aus.

Ich wünsche dir viel Klarheit und Kraft beim Ausbalancieren deiner Waage.

Herzliche Grüße

Sigrid

P.S.: Ich möchte, dass meine Informationen die Menschen erhalten, die sich dafür interessieren. Deshalb darf diese Nachricht auch gerne weiterverteilt werden. Wer jedoch diese Nachrichten nicht erhalten möchte, schicke mir bitte eine kurze Mail, damit ich ihn aus dem Verteiler nehmen kann.