



**CANTO**  
K R E I S E

## **Singen Schwingen SEIN !!!**

18. - 20. Sept. 2020  
Seminarhof Pegasus  
Krummendeich/Elbe

### **Chants und Mantren**

bringen uns in *flow*

helfen uns aus dem „(corona)-Chaos“ in eine neue *Balance*, ins Lyrical („Fünf Rhythmen“),  
zu kommen

vermögen uns zu neuer *Bewusstheit* zu gelangen

Fließen, fließen – Frieden schließen  
Und den Wandel stets begrüßen  
Will ins Neue mich ergießen  
Fließ - - - zurück ins Meer  
(Meridian-Mantra von Karl Adamek)

Im Singen, Schwingen und SEIN liegt eine unbändige Heilkraft! Diese Kraft ist essentiell für die Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte, unser Wohlbefinden und unsere Behaglichkeit.

„**Nit aygarabam**“ lautet ein Sprichwort in Gambia – Der Mensch ist des Menschen Medizin. Zusammen singen, schwingen und SEIN ist auf eine ganz wertvolle Art und Weise heilsam. Ergänzend dazu steht an diesem Wochenende die Möglichkeit einer osteopathischen Behandlung zur Verfügung, die durch die Berührung von Mensch zu Mensch, das SEIN und Schwingen unterstützt. Als manuelle Behandlungsform, die die Balancierung, Rhythmisierung und Harmonisierung von Körperstrukturen auf unterschiedlichen Ebenen bestärkt, wirkt sich Osteopathie ebenso positiv auf das Immunsystem und das körpereigene Selbstheilungspotential aus. Das Finden von Gesundheit steht dabei hoch oben an, da sich Gesundheit als lebenslanger Prozess aus der Gesamtheit aller Lebensumstände definiert. Gesundheit bedeutet mehr als nicht krank sein.

„**Und jedem Anfang steht ein Zauber inne**“ Spürst Du auch die Lust, Dich nach dem Leben auszudehnen, Deine ganze Größe und volles Potenzial wahrzunehmen? Welche Gewohnheiten und Inhalte sind in der vergangenen Zeit gewichen, welche sind verändert, welche möchten integriert werden? Welche Erfahrungen haben an Wert gewonnen? Unter Berücksichtigung der dann geltenden Auflagen wollen wir dem nachspüren und es voll genießen, uns im Singen verbunden zu fühlen. Lass uns mithilfe von Chants, Mantren, der Osteopathie, dem gegenseitigen Austausch und dem gemeinsamen Erleben Aspekte aufspüren, die uns gut ausrichten und eine für uns stimmige (neue) Kohärenz durch das Bewusstwerden von Ressourcen schaffen.

Wenn wir uns auf unsere Würde und auf das ausrichten, was uns hilft uns gesund und behaglich zu fühlen, werden wir genährt und gestärkt!

**Seminarbeginn:** Fr., 18.9.2020, 18 Uhr (zum Abendessen)  
**Seminarende:** So., 20.9.2020, 13 Uhr (nach dem Mittagessen)  
**Seminarort:** Seminarhof Pegasus, Außendeich 2, 21732 Krummendeich, [www.hof-pegasus.de](http://www.hof-pegasus.de)

**Leitung:**  
Thomas Jüchter (Dipl.Musiktherapeut/FH-NL, Singleiter)  
[www.cantokreise.de](http://www.cantokreise.de)  
e-mail: [cantokreise@web.de](mailto:cantokreise@web.de)  
Telefon: 01577 – 3190 244

Ulrike Hermann (Heilpraktikerin, Osteopathin B.sc. D.O. Osd)  
[www.osteopathie-hermann.de](http://www.osteopathie-hermann.de)  
e-mail: [kontakt@osteopathie-hermann.de](mailto:kontakt@osteopathie-hermann.de)  
Telefon: 0174 – 3869 928



**Kosten:**

- Seminar: 100 – 140 €, nach sorgfältiger Selbsteinschätzung. Die Seminarkosten sind auf das Konto von Thomas Jüchter, Stichwort Pegasus Herbst + Name, IBAN DE93 2069 0500 0004 4558 27 bis 30.8.20 zu überweisen
- Unterkunft/Verpflegung: 138 – 190 €, je nach Kategorie, direkt online bei Pegasus zu buchen
- Seminarangebot Einzelbehandlung Osteopathie: 30 € (30min)/ 60 € (60 min) per EC oder bar vor Ort

Eine vorherige Anmeldung zur Osteopathie ist erwünscht, kann aber auch vor Ort spontan gebucht werden. Eine Kostenbeteiligung ist durch die Krankenkasse möglich und kann im Vorfeld bei der Kasse erfragt werden. Die Rechnungsstellung erfolgt nach der GebüH (Gebührenordnung für Heilpraktiker). Lockere Kleidung ist bei der Behandlung von Vorteil.

Bei inhaltlichen Fragen oder Fragen zur Behandlung nimm gerne Kontakt per Mail oder Telefon zu uns auf. Vor Seminarbeginn würden wir eine Teilnehmer\*innenliste mit Name, Wohnort + e-mail-Adresse rumschicken , um Fahrgemeinschaften zu ermöglichen. Wenn Du das nicht möchtest, gebe das bitte bei Deiner Anmeldung an.

**Anmeldung:**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das cantokreise-Wochenende Singen – Schwingen – SEIN vom 18. - 20.9.2020 im Seminarhaus Pegasus an:

Name:.....

Straße:.....

PLZ, Ort:.....

Telefon:.....

E-mail:.....

Auf die Teilnehmerliste: O ja O nein

**Teilnahmebedingungen:**

Jede\*r Teilnehmer\*in trägt die volle Verantwortung innerhalb und außerhalb des cantokreise-Wochenendes für sich und die eigene Gesundheit selbst. Jede\*r kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Leitung sowie den Gastgeber vom Veranstaltungsort von allen Haftungsansprüchen frei. Eine Abmeldung ist schriftlich oder telefonisch möglich, es werden jedoch Bearbeitungsgebühren in Höhe von 30 € einbehalten. Bei kurzfristiger Absage stellen wir 50 % der Seminarkosten in Rechnung, sofern kein Ersatz gestellt wird. Bei Absage am Tag des Seminarbeginns, Nichtanreise oder Abbruch des Seminars ist die Seminargebühr in voller Höhe zu zahlen. Für die Stornierung der Unterkunft gelten die Bedingungen des Seminarhauses Pegasus. Für die osteopathische Behandlung gelten die Grundsätze einer Heilpraktikerbehandlung, die auf der o.g. Homepage einzusehen sind.

**Datum/Unterschrift:**

.....