

SINGEN

„Lebenslied, singe in mir!“

Das freie Tönen aus dem Herzen, Mantra- und Chakrasingen sowie ein- und mehrstimmige Kraftlieder führen uns in eine wohltuende und stärkende Art des Singens. Die Einfachheit und Tiefe spiritueller Gesänge ist Nahrung für Herz und Seele, so dass wir beim Singen Energie und Lebensfreude tanken.

Unser Körper ist der Klangraum für die Stimme. Damit die Stimme sich entfalten kann, will dieser Klangraum vorbereitet und geöffnet werden. Dies erleben wir in entspannenden Atem-, Körper- und Bewegungsübungen.

Kreistänze ergänzen die lustvolle Reise mit der Stimme!

Die Kurse haben jeweils thematische Schwerpunkte (siehe unten).

23.01.10 Ich umhülle meine Seele mit Klang

Buseck (bei Gießen), Meditationsraum für den Frieden
Anmeldung bei Jutta Held: Tel: 06408 - 7646 ; www.fuerdenfrieden.de
mail: meditationsraum@fuerdenfrieden.de

26. - 28.03.10 Stille & Klang – Schweigen & Singen

24. - 26.09.10 Sommerausklang – HerbstGesang

beide Kurse: Bildungshaus Kloster Schöntal
Anmeldung: Tel: 07943 - 894335

26. - 29.08.10 Odilienberg: Mythen, Trance & Lieder

Co-Leitung: Edith Nef (Geschichtliches & Trancehaltungen)
Anmeldung bei Edith Nef, Tel: (Schweiz) 0041 - 44 - 3715508

15. - 16.10.10 Frieden durchströmt mein ganzes Sein

Bensheim, Praxis Beate-Reinhild Garms
Anmeldung: Tel: 06251 - 4974

11. - 14.11.10 Klänge & Lieder – Nahrung im Winter

Bildungshaus Lindenbühl, Trogen, Schweiz
Anmeldung bei Edith Nef, Tel: (Schweiz) 0041 - 44 - 3715508



SINGEN & TANZEN

„Lebenslied, singe in mir – Lebenslust, tanze in mir!“

Im Singen und Tanzen verbinden sich zwei elementare Ausdrucksformen unserer Seele.

Rituelle Kraftlieder und (Meditative) Kreistänze verschiedener Kulturen sowie eigene, selbst gesungene und getanzte Lieder bringen uns mit den Kräften in und um uns in Verbindung. Im Singen der Lieder und im Fluss des Tanzens bewegen wir gemeinschaftlich die ernsten und die heiteren Seiten des Lebens, - umkreisen sie, bringen sie auf den Punkt und ziehen schließlich weiter.

Die Kurse haben jeweils thematische Schwerpunkte (siehe unten).

09. - 12.05.10 Lieder & Tänze zu Verwandlung und Lebenskraft

Ev.Bild.Zentrum Hesselberg (für Frauen & Männer)
Anmeldung: Tel: 09854 - 100 oder: www.ebz-hesselberg.de

16.05.10 Ich singe von Schönheit, ich tanze die Kraft

Tagungshaus Michaelsberg, Cleeborn
Kurs (für Frauen & Männer) gemeinsam mit Regina Matz (Tanz)
Anmeldung: Tel: 07143-36290; mail: rm_tanzfreude@web.de

19. - 21.11.10 Ich umarme die Dunkelheit

Kloster Malgarten (Nähe Osnabrück)
Anmeldung bei Barbara Brosch: Tel /Fax: 05461 - 996997
barbara.brosch@freenet.de; www.kanu-wandern-frauengeschichte.de



KRAFT – REISEN

03. - 10.04.10 Kreta (Griechenland)

Singen - Tanzen - Wandern - Rituale
Kurs gemeinsam mit Ingemar Rohn (Tanz)

VORSCHAU 2011:

23. - 30.04.11 Lesbos (Griechenland)

06. - 13.08.11 Höhlen Ile de France (Frankreich)

Bei Interesse bitte separate Reiseausschreibung incl. Anmeldeformular anfordern.

RITUALTAGE im JAHRESKREIS

Singen - Tanzen - Rituale

Die Jahreskreisfeste sind uralte Feste, in denen wir den Jahreszeitenlauf mit seinen unterschiedlichen Themen wie Licht und Dunkel, Saat und Ernte, Aufbruch und Abschied bewusst wahrnehmen und feiern.

2010 lade ich zu 5 Festen ein: Lichtfest, Frühjahrs- und Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, Dunkelheitsfest und Winter-Sonn-Wende.

Wir werden die Feste gestalten mit Tanzen, Singen, Meditieren, in der Natur sein, Ritual feiern und einem von uns gemeinsam gestalteten Festessen.

07.02.10 Lichtfest – Zeit der Visionen

21.03.10 FrühjahrsGleiche – Zeit des Aufbruchs
Kurs gemeinsam mit Ingemar Rohn (Tanz)

31.10.10 Dunkelheitsfest – Zeit der AhnInnen

19.12.10 WinterSonnWende - Zeit der Stille

alle 4 obigen Kurse: Mühle Mössingen, je 11-18 Uhr

Kursgeb.: pro Tages-Workshop: 60 €; bei Buchung aller 4 Feste: 220 €

18. - 19.09.10 HerbstGleiche – Zeit der Ernte

Kurs gemeinsam mit Ingemar Rohn (Tanz) in Überlingen.
Tanzen, Singen, Ritual u. Wellness in der Therme am Bodensee
Sa. 13 Uhr -So. 16 Uhr; Kursgeb.: 95 € + Eintritt Therme
Anmeldung: Ingemar Rohn: 07551 - 9891678; kreistanz.rohn@gmx.de



Zur Anmeldung

Falls unter den Kursangeboten eine Tel./Fax-Nr. angegeben ist, bitte die Anmeldung direkt über diese Nr. erledigen. Bei allen anderen Kursen bitte das beiliegende Anmeldeformular benutzen und die Kursgebühr spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf das angegebene Konto überweisen.

VERSCHIEDENE ANGEBOTE

Spiritueller Frauenchor „KaLANGa“

2 mal monatlich, Mittwoch 19 – 21 Uhr, Stuttgart
Info/ Anmeldung bei Rita Kassel, Tel: 06292 - 78232

Sing-Gruppe in der Mühle

2 mal monatl., Dienstag 18.30 – 20.30 Uhr, Mössingen

Aktuelle Termine und Infos: siehe Homepage

Konzerte:

Duo GayaKomba: Arunga Heiden & Gabriele Hüller

Rhythmus - Klang - Gesang

Spirituelle Konzerte zu den 4 Jahreszeiten und anderen Themen; Musik zu Vernissagen, Festen, Ritualen

Trio: „Im Vorübergeh'n“ - Musik & Lyrik

Sing- und SprechStimme: Arunga Heiden

Klavier: Anne Tübinger

Saxofone: Dorothea Tübinger

Aktuelle Konzert Termine und Infos: siehe homepage

Bücher und CDs:

1. „LebensFluss“ (Buch & CD)

Spirituelle Lieder, Tänze, Texte im Jahreskreis

2. „VerWandlungen“

Spirituelle Lieder zu Wandlungsprozessen

3. „WahrNehmen“

Spirituelle Lieder zur Herz- u. SinnesÖffnung

4. „WahrNehmen & VerWandeln“

Buch mit Liedern, Tänzen und Texten

CD GayaKomba:

„Erden Klänge – Luft Gesänge“

neue CDs in Produktion:

„KlangTRäume“

Musik ohne Worte (die 7 Chakren u.a.)

„Ich versuchte Himmel und Erde zu fassen“

Lieder-Lyrik und Mantren

Alle CDs und Bücher sind zu bestellen unter umseitiger Adresse oder über die homepage.



1963 geboren, Musikerin:

Sängerin, Komponistin, Klangtherapeutin

Verschiedene Konzertprojekte und CD-Produktionen (u.a. Komposition & Veröffentlichung deutsch-sprachiger spiritueller Lieder)

Seit 1990 tätig als Stimmlehrerin, Klangtherapeutin, Chor- und Seminarleiterin

Langjährige Mitgestaltung und Leitung von Ritualgruppen
Fortbildungen in Bewegungstherapie und feinstofflicher Heilarbeit

Seit vielen Jahren begleite ich Frauen in vielfältiger Weise mit Klängen und spiritueller Energiearbeit auf ihrem Lebens- und Heilungsweg.

Arunga Heiden

Spitalgasse 11

72116 Mössingen

Tel / Fax: 07473 – 920213 / 14

e-mail: arunga-heiden@web.de

homepage: www.arunga-heiden.de

Meine Kurse & Reisen sind in der Regel Angebote für Frauen, da mir die Stärkung und Begleitung von Frauen ein besonderes Anliegen ist. Wendet sich ein Angebot an Frauen und Männer, ist dies speziell gekennzeichnet.



Kurse - Reisen Rituale - Konzerte

2010