

## SINGEN

„Lebenslied, singe in mir!“

Das freie Tönen aus dem Herzen, Mantren- und Chakringsingen 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.

### 26.02.11 Von Licht und Liebe durchströmt

#### 25. - 26.11.11 Kraft der Erde (Trommeln & Singen)

Bensheim, Praxis Beate-Reinhild Garms

Anmeldung: Tel: 06251 - 4974

#### 18. - 20.02.11 Stille & Klang – Schweigen & Gesang

#### 15. - 19.06.11 (Mi.-So.) Zwischen Himmel und Erde

#### 18. - 20.11.11 Heilklangkreise & Mantrensingen

alle 3 Kurse: Bildungshaus Kloster Schöntal

Anmeldung: Tel: 07943 - 894335

oder: keb-hohenlohe@kloster-schoental.de

#### 25. - 27.03.11 Den Frühling begrüßen

#### 13. - 16.10.11 Stille & Klang - Heilungsräume

Bildungshaus Lindenbühl, Trogen, Schweiz

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

#### 09. 07.11 Sagenhaftes Wander – und Singseminar:

##### Sybille von der Teck

Kursgebühr: 55 €; Kursleitung gemeinsam mit Regina Golke (10 – 19.30 h)

Anmeldung: reginagolke@web.de; Tel: 0711 - 7977421

#### 28. - 31.07.11 Odilienberg: Mythen, Trance & Lieder

Co-Leitung: Edith Nef ( Geschichtliches & Trancehaltungen )

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

#### 08. - 09.10.11 Herzensträume – weite Räume

Buseck (bei Gießen), Meditationsraum für den Frieden

Kursgebühr: 80 €; Anmeldung bei Jutta Held: Tel: 06408 - 7646

mail: meditationsraum@fuerdenfrieden.de; www.fuerdenfrieden.de

## 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.

#### 09.01.11 Wir begrüßen das Neue Jahr

Tagungshaus Michaelsberg, Cleeborn

Kurs (für Frauen & Männer) gemeinsam mit Regina Matz (Tanz)

Kursgeb.:60 €; Tel: 07143-36290; mail: rm\_tanzfreude@web.de

#### 12.02.11 Streif ich ab die alte Haut

Nürnberg, Haus Eckstein

Anmeldung: Ev. Fachstelle f. Alleinerziehende: Tel: 0911 – 2142100

www.alleinerziehende-nuernberg.de

#### 02.04.11 Frühlingskräfte – Frühlingszauber

München, Anmeldung: info@frauenstudien-muenchen.de

Tel: 089 – 4481351, Fax:4488511

#### 29.05.11 In Fülle und Schönheit

Kurs gemeinsam mit Ingemar Rohn (Tanz) in Überlingen.

Anmeldung: Ingemar Rohn: 07551 – 9891678; kreistanz.rohn@gmx.de

#### 01. – 02.07.11 In Tanz & Gesang d. Lebenskraft feiern

Kloster Benediktbeuern

Anmeldung bei Anne Meier (Mo, Di, Do 8-12 h):Tel: 08857- 88230

#### 16. – 18.09.11 Ein Netz aus Klang

Kloster Malgarten (Nähe Osnabrück)

Anmeldung bei Barbara Brosch: Tel /Fax: 05461 – 996 997

barbara.brosch@freenet.de; www.kanu-wandern-frauegeschichte.de



## 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.

2011 lade ich zu 6 Festen ein: Lichtfest, Frühjahrs- und Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, Sommer-Sonn-Wende, 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 zusammen getragenen Festessen.

#### 30.01.11 Lichtfest – Zeit der Visionen

#### 20.03.11 FrühjahrsGleiche – Zeit des Aufbruchs

#### 26.06.11 SommerSonnWende – Zeit der Fülle

#### 24.09.11 (Sa.!)HerbstGleiche – Zeit der Ernte

#### 30.10.11 Dunkelheitsfest – Zeit der AhnInnen

#### 18.12.11 WinterSonnWende - Zeit der Stille

Kurs gemeinsam mit Ingemar Rohn (Tanz)

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

Kursgeb.: pro Tages-Workshop: 60 €; bei Buchung aller Feste: 330 €

## KRAFT – REISEN

#### 23. – 30.04.11 Lesbos (Griechenland)

#### 06. – 13.08.11 Höhlen Ile de France (Frankreich)

Bei Interesse bitte separate Reiseausschreibung incl. Anmeldeformular anfordern oder von meiner Homepage runterladen: [www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de)

### Zur Anmeldung

Falls unter den Kursangeboten Tel/Fax/e-mail angegeben ist, bitte die Anmeldung direkt dort erledigen. Bei allen anderen Kursen bitte das beiliegende Anmeldeformular ausgefüllt schicken und die Kursgebühr spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf das angegebene Konto überweisen.

## VERSCHIEDENE ANGEBOTE

### Spirituelle Frauenchor „KaLANGa“

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

### Meine Seele singt – Mein Körper klingt

Singgruppe für Frauen und Männer 2 mal monatlich  
Dienstag 18.30 – 20.30 Uhr, Alte Mühle, Mössingen.

**Aktuelle Termine und Infos:** [www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de)

### 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“ – ww Musik & Lyrik

Klavier: Anne Tübinger, Saxofone: Dorothea Tübinger  
Sing- und Sprechstimme: Arunga Heiden

**Aktuelle Termine und Infos:** [www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de)

### CDs und Bücher:

1. „LebensFluss“ (Buch & CD)  
Spirituelle Lieder, Tänze, Texte im Jahreskreis
2. „VerWandlungen“  
Spirituelle Lieder zu Wandlungsprozessen
3. „WahrNehmen“  
Spirituelle Lieder zur SinnesÖffnung
4. „WahrNehmen & VerWandeln“  
Buch mit Liedern, Tänzen und Texten
5. „HerzensGesang“  
Spirituelle Lieder zur Herzöffnung

### CD GayaKomba:

„Erden Klänge – Luft Gesänge“

### neue CDs in Produktion:

- „Ich versuchte Himmel und Erde zu fassen“  
Lyrik-Vertonungen
- „KlangRäume“  
Musik ohne Worte (die 7 Chakren u.a.)

**Alle CDs und Bücher sind zu bestellen über:**

[www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de) oder Tel: 07473-920215



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 Menschen in vielfältiger Weise  
mit Klängen und spiritueller Energiearbeit auf ihrem Lebens-  
und Heilungsweg.

**Arunga Heiden**

**Spitalgasse 11**

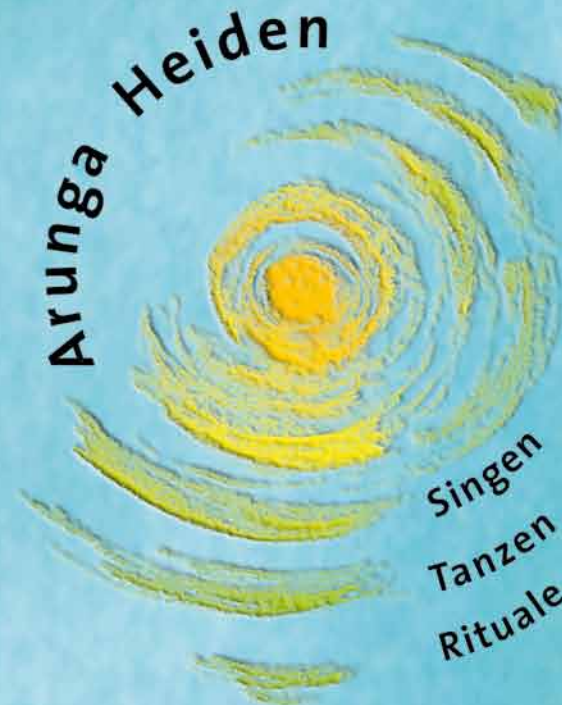
**72116 Mössingen**

**Tel / Fax: 07473 – 920213 / 14**

**e-mail: [info@arunga-heiden.de](mailto:info@arunga-heiden.de)**

**homepage: [www.arunga-heiden.de](http://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**

**Konzerte**

**2011**