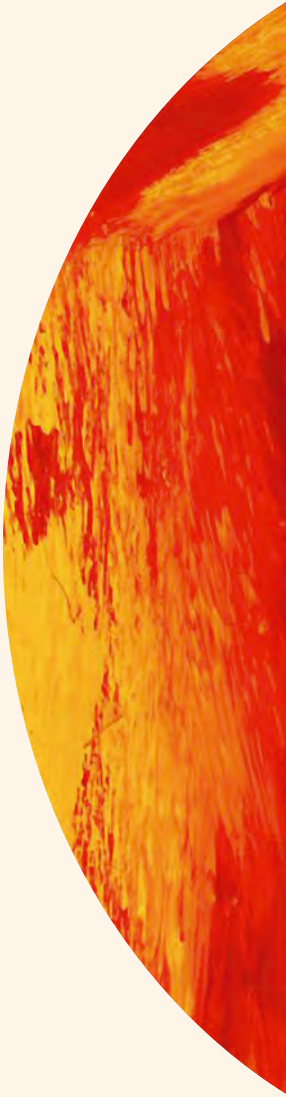
Susanne Mössinger & Klaus Nagel

Singen, das die Seele beflügelt

Die Kraft des heilsamen Singens

2024



Über uns

Susanne Mössinger, Jahrgang 1961, Dipl.Sozialpädagogin mit Zusatzausbildung in Systemischer Familienberatung, zertifizierte Singleiterin und Liedautorin, vielfältige Meditationserfahrung, evangelisch, Fortbildungen und Retreats u.a. in den Bereichen mantrisches, heilsames Singen, intuitives Malen und Schreiben, Kreis-/Tanz, Bewegung und MBSR, seit 2017 Ridhwan-Schülerin

Klaus Nagel, Jahrgang 1961, Dipl. Geograph, zertifizierter Singleiter, Liedautor und Musiker, Mitglied im Verein „Singende Krankenhäuser“, Meditationserfahrung (Thich Nhat Hanh und Vipassana), katholisch, Fortbildungen und Seminare u.a. in den Bereichen Heilsames Singen, Selbsterfahrung, Tanz und Männergruppen

Gemeinsam auf dem Lebensweg seit 2005, verheiratet seit 2015 sind wir einander Inspiration und Herausförderung. Wir freuen uns an vielen Gemeinsamkeiten und lernen mehr und mehr, unsere Unterschiedlichkeiten zu schätzen und zu lassen.
Auf unserem Weg entstanden im Laufe der Jahre eine Vielzahl von mantrischen, meist deutschsprachigen Liedern.

Unser Angebot

Im Leben und in unserer Arbeit wollen wir dazu beitragen, einen Raum zu schaffen, in dem alle mit dem da sein können, was sie ausmacht, und wir zusammen aus dieser Vielfalt immer wieder neu ein verbindendes Ganzes gestalten. Die Veranstaltungen und Seminare sind Gelegenheit, sich am Leben zu freuen, zu wachsen und zu werden.

Wesentliche Elemente

Singen

Unbeschwertes Singen macht Spaß, ist eine Kraftquelle im Leben und kann uns in einen heilsamen, das Herz öffnenden Raum führen. Wenn das Herz aufgeht, zeigen sich all die Themen, die uns gerade bewusst oder unbewusst beschäftigen. Sie mögen Freude und Unbeschwertheit, Schmerz, Wut oder Angst mit sich bringen, also Lebendigkeit und Ausdruck unseres Menschseins. All das liegt oft überraschend nah beieinander und darf Platz haben. Wir singen Mantren und Chants aus verschiedenen Traditionen so- wie eigene, meist deutschsprachige Lieder. Sie sind so eingängig, dass man leicht mitsingen kann. Auch Menschen, die glauben nicht singen zu können, sind herzlich willkommen.

Tanzen

Kreistänze mit einfachen Schrittfolgen, mal beschwingt, mal meditativ bringen uns in Bewegung. Dabei unterstützt die äußere ganz natürlich die Bewegung der inneren Prozesse. Wir können erleben, dass der Schritt zurück oder zur Seite ebenso wichtig ist, wie der nach vorne.

Intuitives Malen und Schreiben

Was sich zeigt und uns bewegt, darf kreativ und ganz intuitiv zum Ausdruck gebracht werden. Dabei geht es nicht ums „Können“, sondern um die Neugier darauf, was entsteht.

Bewegt in den Tag

Um unseren Körper und Geist zu wecken, beginnen wir den Tag mit einer bunten Mischung von Übungen u.a. aus Yoga, Meridianstretching, Qi Gong und Kinesiologie.

Meditation/Stille

Gelegenheit, zu sich selbst zurück zu kommen, uns in das Erlebte und Erspürte hinein zu weiten, es zu vertiefen. So kann es sich setzen und in seiner Zeit einen Platz in uns finden.

Rituale

Rituale entstehen im Prozess und können uns unterstützen, etwas ganz bewusst einzuladen, zu verabschieden, zu festigen und eine innere Schwelle zu nehmen.

Austausch/Gemeinschaft

Indem wir uns austauschen, voneinander hören und umeinander wissen entsteht Vertrauen, Verbindung und Gemeinschaft. So kann uns die gemeinsame Zeit auf einer tiefen Ebene erreichen, uns von einem gefühlten Mangel in erlebbare Freude und Fülle führen und in einer vertrauensvollen Lebenshaltung unterstützen und bestärken.

Möge all das,
was dich jemals abgehalten hat,
deinen Weg kraftvoll zu gehen,
dir heute zum Segen werden.

Möge deine Angst,
nicht geliebt zu werden,
sich wandeln in den Mut,
bedingungslos zu lieben.

Möge dein Schmerz,
nicht dazu zu gehören,
erneuert werden zur Kraft,
Gemeinschaft zu kreieren.

Möge deine Erfahrung,
nicht gut genug zu sein,
erlöst werden in die Akzeptanz
all dessen was ist.

Möge deine Botschaft,
nicht gewollt zu sein,
geheilt werden hin zur tiefen Liebe
zu dir selbst und anderen.

Möge dein Leben ein Symbol dafür sein,
dass sich Hass in Liebe und
Krieg in Frieden wandeln kann.
Ja, dass Heilung möglich ist.

Susanne Mössinger

Singen, das die Seele beflügelt

Die Kraft des heilsamen Singens

In den Seminaren entsteht aus den beschriebenen Elementen ein bunter Strauß – immer wieder anders, immer wieder neu – der uns lebendige Tage schenkt, die uns über die gemeinsame Zeit hinaus begleiten.

Wenn nicht anders angegeben, erfolgt die Anmeldung über susa.lilie@gmx.de oder 08158-258 280

Grenzebachhof, 82234 Hochstadt/Weßling (NEU)
Sa. 27. Januar 2024, 10.30 - 17.30 Uhr,
www.biohof-grenzebach.de/seminarraum
Seminar: 85 €

Allgäuseminarhaus, 88299 Leutkirch
Fr. 22. - So. 24. März 2024, www.allgaeuseminarhaus.de
Seminar: 175 €, FrühbucherInnen 148 € bis 28.01.24
U&V: EZ 166 €, DZ 146 €, MZ 136 €, Zelt/Camper 104 €

Spirituelles Zentrum St. Martin, 80469 München
Sa., 04. Mai 2024, 10 - 18 Uhr, www.stmartin-muenchen.de
Seminar: 95 € inkl. Mittagessen, Kaffee,Tee & Gebäck
Anmeldung: info@stmartin-muenchen.de

Seminarhaus Lindenhof, 78532 Tuttlingen-Möhringen
Do. 09. - So. 12. Mai 2024, www.seminarhaus-lindenhof.de
Seminar: 255 €, FrühbucherInnen 225 € bis 10.03.24
U&V: EZ 285-315 €, DZ 270-315 €, MZ 240 €, Zelt/Womo 219 €

Seminarhaus Wartaweil, 82211 Wartaweil am Ammersee
So. 26. - Fr. 31. Mai 2024, www.wartaweil.de
Seminar: 395 €, FrühbucherInnen 365 € bis 31.03.24
U&V: EZ 540 €, DZ 420 €, MZ 380 €

Seminarhaus Neumühle Saar, 66693 Mettlach-Tünsdorf (NEU)
Do. 08. - So. 11. August 2024, www.neumuehle-saar.de
Seminar: 255 €, FrühbucherInnen 225 € bis 16. Juni 2024
U&V: EZ 240-282 €, DZ 219-246 €, MZ 207-231 €

Atelier Schlitten-Alm, 82405 Wessobrunn-Forst (NEU)
So. 20. Oktober 2024, 10.30 - 17.30 Uhr, www. atelier-schlitten.de
Seminar: 85 €

Kirche Kunterbunt, 45739 Oer-Erkenschwick
Sa. 09. November, 10 - 14.30 Uhr,
www.singmitclaudiakock.de/startseite/liedernächte
Workshop: 45 €, Kombiticket mit 7. Liedernacht
Oer-Erkenschwick 52 € (Liedernacht 13 €)
Anmeldung: claudia_kock@web.de

Kloster Bernried, 82347 Bernried am Starnberger See
Fr. 15. - So. 17. November 2024
Seminar: 175 €, FrühbucherInnen 148 € bis 22.09.24
U&V: EZ 220 €, DZ 176 €, MZ 154 €

Der Stille lauschen

Mit einem Lied in die Tiefe

Immer wieder haben wir in unserer so hektischen und oft überladenen Zeit die Sehnsucht nach Stille, nach Innehalten. Der Weg dahin scheint manchmal so schwierig, so weit und unbekannt zu sein.
Das heilsame, mantrische Singen kann an dieser Stelle wie eine Brücke dienen. Wenn wir sie betreten, fühlen wir uns an die Hand genommen und dürfen wie von selbst in der Stille und im Jetzt ankommen.

Das Besondere an diesem Wochenende:
Ein **einzelnes** Lied steht im Zentrum.

Dieses mantrische Lied wird uns in diesen Tagen führen – tief in unser Herz und in die Stille. Lange und im Laufe des Wochenendes immer wieder gesungen, eingebettet in Zeiten des Schweigens, öffnet sich ein heilsamer Raum, in dem wir einfach nur sein dürfen, Atemzug für Atemzug. Dabei können uns Themen begegnen, die uns bewusst oder unbewusst gerade beschäftigen.
Intuitives Schreiben und Malen, Bewegung, Zeiten in der Natur und Austauschrunden geben dem Ausdruck.

Intersein Zentrum , 94545 Hohenau, Bayrischer Wald
Zentrum für Achtsamkeitspraxis und Meditation
Fr. 02. – So. 04. Februar 2024
Seminar*: 160 € (130 € Seminar, 30 € Orga ans Haus) zzgl U&V
Anmeldung: www.intersein.de

Kontemplation, heilsame Klänge und mantrisches Singen

Mit Sven-Joachim Haack und Klaus Nagel

Geleitet wird dieser Kontemplationskurs von Sven-Joachim Haack. Neben dem Sitzen in der Stille wird es Phasen des Tönens und des mantrischen Singens geben, das von Klaus gestaltet wird.

Klänge werden uns in diesen Tagen in vielfältiger Weise begleiten (Klangschalen, Monochord, Shruti-box, Gongs, Klangmassage). So entfalten Klang und Stille, Stille und Klang gemeinsam ihre heilsame Wirkung.

Benediktushof, 97280 Holzkirchen
Di. 13. – So. 18. Februar 2024
Seminar: 375 €, EZ 420 € / DZ 355 € / MZ 260 €
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

schweigen
schreiben
bewegen

Mit Susanne Mössinger

Sitzen, gehen, intuitives Schreiben, meditatives Tanzen, freie Bewegung. Eine Zeit im Schweigen, ein Raum mit viel Wenig. Lauschen und spüren, was in diesem Augenblick wesentlich ist – nur das, nur hier, nur jetzt. Was zeigt sich im Jetzt, wenn ich nicht bewerte, es nicht wissen muss? Wenn ich nur lausche und das Erlauschte bezeuge, im Schreiben, in der Bewegung, im Sein?

Spirituelles Zentrum St. Martin, 80469 München
Herbst 2024 (für genauen Termin bitte auf unserer Webseite schaun), 10 – 18 Uhr
Anmeldung: www.stmartin-muenchen.de

Den inneren Raum öffnen

Tage mit Meditation, Gesang und Tanz

So wie die Atembeobachtung oder die Körperwahrnehmung kann auch das achtsame, heilsame Singen und die Kreistänze eine Unterstützung der Meditation sein, unseren inneren Raum öffnen und die Achtsamkeitspraxis vertiefen.

Hilfreich dabei ist die gelebte Alltagspraxis der beiden buddhistischen Zentren in der Tradition von Thich Nhat Hanh, die in das Seminar einfließt.

Intersein Zentrum, 94545 Hohenau, Bayrischer Wald
Zentrum für Achtsamkeitspraxis und Meditation
Mi. 14. – So. 18. August 2024
Seminar*: 320 € (260 € Seminar, 60 € Orga ans Haus) zzgl. U&V
Anmeldung: www.intersein.de

EIAB, 51545 Waldbröl
Europäisches Institut für angewandten Buddhismus, Kloster und Retreatzentrum
Fr. 01. – So. 03. November 2024
Seminar: auf Spendenbasis/Dhana, zzgl. U&V
Anmeldung: www.eiab.eu

Mitsingkonzerte

Christuskirche, 82327 Tutzing
So. 07. Januar 2024, 17-18.30 Uhr
keine Anmeldung erforderlich

Bildungswerk, 83022 Rosenheim
So. 28. Januar 2024, 10.30-13 Uhr
Anmeldung: www.bildungswerk-rosenheim.de

Benediktushof, 97292 Holzkirchen
Sa. 17. Februar, 19.30-21 Uhr
keine Anmeldung erforderlich

Pfarrheim Miteinander
82362 Weilheim Obb.
Sa. 02. März 2024, 19-20.30 Uhr
So. 24. November 2024, 19-20.30 Uhr
keine Anmeldung erforderlich

Christophsbad, 73035 Göppingen
Do. 21. März 2024, 19 - 21.30 Uhr
Anmeldung: www.christophsbad.de

Meditationszentrum Heilig Kreuz
60385 Frankfurt/M.
Sa. 26. Oktober 2024, 19.30-21 Uhr
www.meditationszentrum.bistumlimburg.de
keine Anmeldung erforderlich

Musikschule, 61231 Bad Nauheim
So. 27. Oktober 2024, 10.30-13 Uhr
Anmeldung: www.musikschule-bn.de

EIAB, 51545 Waldbröl
Sa. 02. November 2024, 19.30-21 Uhr
keine Anmeldung erforderlich

45739 Oer-Erkenschwick
Fr. 08. November 2024
7. Liedernacht, 19-22.30 Uhr
Anmeldung: www.singmitclaudiakock.de/startseite/aktuelles

Winterlicht
zusammen mit Udo Stellmann
und Antje Runa Leydel-Lehmann
Elements – Fitness & Dance
88353 Kißlegg
Sa. 07. Dezember 2024, 14-ca. 22 Uhr

Sing- und Tanzevents
Städt. Musikschule, 82319 Starnberg
Samstag, 08. Juni 2024, 16-22 Uhr
zusammen mit Udo Stellmann

Traumahilfezentrum München
mit Klaus Nagel
1 x monatlich Do., 19-20.45 Uhr
Termine siehe Webseite

**„Mit offenem Herzen –
Lieder der Achtsamkeit und
Lebensfreude“**

Aufnahmen aus dem Homestudio
und verschiedene Livemitschnitte
14 eigene Lieder und
5 Praxislieder aus Plum Village

„Ich bin begeistert von euren Liedern. Die Kombination aus Schlichtheit im positiven Sinn – also leicht singbar, kurz, mantrisch – und Schönheit ist sehr beeindruckend. Ein ganz eigener Stil.“

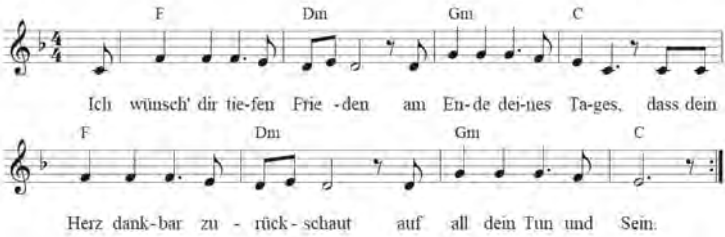
Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut und Gründer
des Vereins „Singende Krankenhäuser“

Karten

Susanne gestaltet Karten aus eigenen Texten, Bildern und Photos.
Sie sind auf unseren Veranstaltungen zu erwerben oder können direkt bei uns bestellt werden.

Ich wünsch Dir tiefen Frieden

Text/Melodie © Susanne Mössinger



Susanne Mössinger & Klaus Nagel
Beringerweg 8, 82327 Tutzing

Tel: 08158 258280
susa.lilie@gmx.de
www.sovielhimmel.de

www.youtube.com/@sovielhimmel

- Stand: Dezember 2023 (gilt auch bei Preisen für Kost und Logis), Änderungen und weitere Termine unter www.sovielhimmel.de
- Unsere Angebote sind kein Ersatz für eine psychotherapeutische und/oder medizinische Behandlung. Alle TeilnehmerInnen sind innerhalb der Veranstaltungen selbst verantwortlich. Die Teilnahme an den Veranstaltungen setzt das Einverständnis damit voraus.
- Stornierung Seminar: Bis drei Monate vor Seminarbeginn fallen 30 € Bearbeitungsgebühr an. Ab 3 Monaten vor Seminarbeginn werden 30%, ab 2 Monaten 50%, ab 4 Wochen 100% des Seminarpreises erhoben.

  Stornierung U&V entsprechend den Bedingungen des jeweiligen Seminarhauses. Wo wir nicht selbst VeranstalterInnen sind, gelten die Stornobedingungen der VeranstalterInnen. Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen (z.B. seminarversicherung.de).
- * Ermäßigung nach achtsamer Selbsteinschätzung

Grafik & Layout: www.musikdesign.info