

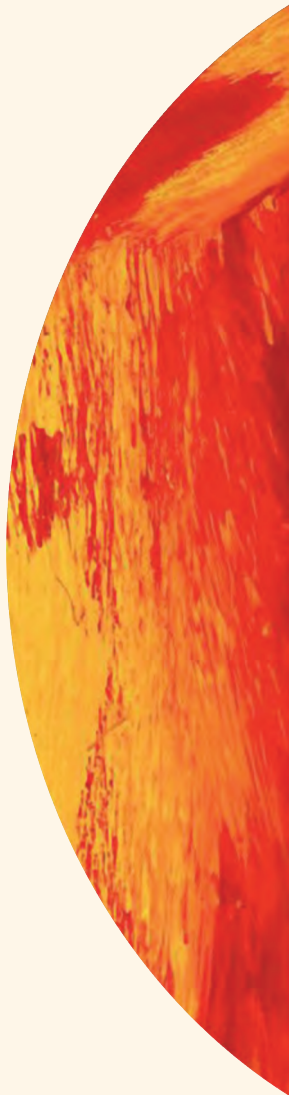


Susanne Mössinger & Klaus Nagel

Singen, das die Seele beflügelt

**Die Kraft des
heilsamen Singens**

2025



Über uns



Susanne Mössinger, Jahrgang 1961, Dipl. Sozialpädagogin mit Zusatzausbildung in Systemischer Familienberatung, zertifizierte Singleleiterin 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 Singleleiter, 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 Herausforderung. 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.



gehalten

gehalten von der erde
ausgerichtet gen himmel
mensch sein
in diesem zwischenraum

verbindung schaffen

den himmel erde
die erde himmel
sein lassen

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

Sa. 01. Februar 2025, 10.30 - 17.30 Uhr,
www.biohof-grenzebach.de/seminarraum
Seminar: 85 €

.....

Allgäuseminarhaus, 88299 Leutkirch

Fr. 21. - So. 23. März 2025, www.allgaeuseminarhaus.de
Seminar: 175 €, Frühbuchuchungspreis 148 € bis 28. Januar
U&V: EZ 166 €, DZ 146 €, MZ 136 €, Zelt/Camper 104 €

.....

Spirituelles Zentrum St. Martin, 80469 München

Sa., 26. April 2025, 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. 29. Mai - So. 01. Juni 2025, www.seminarhaus-lindenhof.de
Seminar: 255 €, Frühbuchuchungspreis 225 € bis 31. März
U&V: EZ 300-330 €, DZ 285-345 €, MZ 255 €, Zelt/Womo 234 €

.....

Schullandheim Wartaweil, 82211 Wartaweil am Ammersee

So. 15. - Fr. 20. Juni 2025, www.wartaweil.de

Seminar: 395 €, Frühbuchungspreis 365 € bis 15. April

U&V: EZ 550 €, DZ 430 €, MZ 390 € + ca. 45 € Raumgebühr

.....

Seminarhaus Neumühle Saar, 66693 Mettlach-Tünsdorf

Do. 21. - So. 24. August 2025, www.neumuehle-saar.de

Seminar: 255 €, Frühbuchungspreis 225 € bis 23. Juni

U&V: EZ 240-282 €, DZ 219-246 €, MZ 207-231 €

+ ca. 25 € Raumgebühr

.....

Atelier Schlitten-Alm, 82405 Wessobrunn-Forst

So. 12. Oktober 2025, 10.30 - 17.30 Uhr, www.atelier-schlitten.de

Seminar: 85 €

.....

Kloster Bernried, 82347 Bernried am Starnberger See

Fr. 14. - So. 16. November 2025

Seminar: 175 €, Frühbuchungspreis 148 € bis 22. September

U&V: EZ 220 €, DZ 176 €, MZ 154 € + 3 € Kurtaxe

Der Stille

Mit einem Lied in die Tiefe

lauschen

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. 07. – So. 09. Februar 2025

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, Shrutibox, Gongs, Klangmassage). So entfalten Klang und Stille, Stille und Klang gemeinsam ihre heilsame Wirkung.

Benediktushof, 97280 Holzkirchen

Di. 25. Februar – So. 02. März 2025

Seminar: 385 €, EZ 435 € / DZ 370 € / MZ 275 €

Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de



Aus der Stille schreiben



Mit Susanne Mössinger

Mit Schreib- und Bewegungsimpulsen machen wir uns auf den Weg nach innen und entdecken mehr und mehr diesen Raum der Stille in uns. Diesen Raum wollen wir erkunden, aus ihm schöpfen und in einem kreativen Prozess auf's Papier bringen.

Keine Vorerfahrungen notwendig. Bitte Schreibzeug, Hausschuhe, Seifenblasen und Lust am Experimentieren mitbringen.

Spirituelles Zentrum St. Martin, 80469 München

Sa. 19. Oktober 2025, 10 – 16 Uhr

Seminar: 85 € inkl. Mittagessen, Kaffee, Tee & Gebäck

Anmeldung: www.stmartin-muenchen.de

Den inneren Raum öffnen

Tage mit Meditation, Gesang und Tanz

So wie die Atemanbeobachtung 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. 13. – So. 17. August 2025

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. 31. Oktober – So. 02. November 2025

Seminar: auf Spendenbasis/Dhana, zzgl. U&V

Anmeldung: www.eiab.eu

Kurzveranstaltungen

.....

Christuskirche, 82327 Tutzing

Sa. 05. Januar 2025, 17-18.30 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

.....

**Pfarrheim Christkönigkirche,
82377 Penzberg (NEU)**

Mo. 06. Januar 2025, 17-18.30 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

.....

**Achtsamkeitszentrum,
81373 München (NEU)**

Sa. 11. Januar 2025, 19 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

.....

**Gemeindehaus ev. Christuskirche,
82327 Tutzing (NEU)**

Mantrisches Singen & freier Tanz

Sa., 15. Februar 2025, 16-22 Uhr

zusammen mit Agnes Kroth

bitte um Anmeldung

.....

Bildungswerk, 83022 Rosenheim

Sa. 02. Februar 2025, 10.30-13 Uhr

Anmeldung: www.bildungswerk-rosenheim.de

.....

Benediktushof, 97292 Holzkirchen

Sa. 01. März 2025, 19.30-21 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

.....

Christophsbad, 73035 Göppingen

Do. 20. März 2025, 18:30 - 21 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

.....

**Pfarrheim Miteinander
82362 Weilheim Obb.**

So. 13. April 2025, 17-18.30 Uhr

Termin im Herbst siehe Webseite

keine Anmeldung erforderlich

.....

EIAB, 51545 Waldbröl

Sa. 01. November 2025, 19.30-21 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

.....

Musikschule, 61231 Bad Nauheim

So. 09. November, 10.30-13 Uhr

Anmeldung: www.musikschule-bn.de

.....

Traumhilfezentrum 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.

Feder lassen, trotzdem schweben

T: nach Hilde Domin; M.: © Klaus Nagel

ausdrucksstark und kraftvoll
♩ = 72 bis 120 (langsam beginnen und allmählich Tempo steigern. Beim letzten Mal langsam.)

Kupis P Am Dm Dm Gm

Fe - de - m las - sen, trotz - de - m schwe - ben,
so will ich le - ben, so will ich le - ben.

G C E
C F A⁷

Detailed description: The image shows a musical score for a song. It consists of two staves of music in G major, 4/4 time. The first staff has a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. The second staff has a key signature of two flats (Bb and Eb) and a common time signature. The lyrics are written below the notes. The score includes guitar chords: Am, Dm, Gm, G, C, E, C, F, and A7. The tempo is marked as quarter note = 72 to 120, with instructions to start slowly and gradually increase tempo, and to slow down for the final measure.

Susanne Mössinger & Klaus Nagel
Beringerweg 8, 82327 Tutzing

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



www.youtube.com/@sovielhimmel

- Stand: Dezember 2024 (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