



Mantren und heilsame
Lieder aus aller Welt

Heilsames Singen, tönen und Stille

Sing-Workshop in Leibnitz/ Frauenberg

Mit Elke Grabler

Samstag 12. Okt 24/ Sa 30. Nov 24 jeweils 15h-21h

Ort: 8430 Leibnitz/ Frauenberg,
Altes Gemeindehaus gegenüber Gasthaus Moser.

Anmeldung bis 01.10./ 18.11.24 bei: elke.grabler@outlook.com

Elke Grabler +43 664 73083048;
www.donnawetter.at



Wir singen Mantren, Heil- & Kraftlieder, tönen und chanten herzbeseelte Lieder aus verschiedenen Welttraditionen von Herz zu Herz. Einfache Gesten, die teilweise auch getanzt werden, unterstützen die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens. Gemeinsam Singen ist verbindend, einfach und großartig. Stress kann damit abgebaut werden und eine tiefe Entspannung und Verbindung zum großen Ganzen erfahren werden. **Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für Frauen und Männer.**

„Wer sprechen kann, der kann auch singen“ afrikanisches Sprichwort

Mitbringen: Matte, Decke, Sitzpolster, Socken, bequeme Kleidung,
Thermos- oder Trinkflasche, sowie Jause für die Abendpause und dein Geschirr.

Beitrag: €63/ je Termin -mit verbindlicher Voranmeldung

Nach deiner Anmeldebestätigung bis 1.10./ 18.11. bitte um Überweisung des Beitrages auf Konto:

Raiffeisenbank, Elke Grabler- DONNAwetter AT87 3820 6001 0004 7431

Bitte mit Vermerk TN- Name und "Heilsames Singen 12.10. (30.11.24)"

AGB: Stornogebühren des Beitrages werden zu 100% bei Absage nach der Anmeldefrist fällig.

DONNAwetter- KlangRAUM

Praxis für initiatische Trainings, Lebensberatung und Humanenergetik



Elke Grabler

Edelstauden 56

A-8081 Pirching a.T.

Mobil: +43 664/73083048

mailto: Elke Grabler (elke.grabler@outlook.com)

www.donnawetter.at

Ankommen bei dir selbst „gesehen werden, gehört werden, berührt werden, ankommen bei dir– in Begegnung sein“

Wegbegleitung im Einzelsetting nach Terminvereinbarung

Initiatische Wegbegleitung mit Leibarbeit, SELBST-Erfahrung, Klangenergetik.

Frauenspezifische Schoßraumarbeit, Gebärmuttertalk u.-Segnung.

Rituale, Jahreskreisfeste, Frauenkreise, Sing- & Trommelkreise.

Stein- & Rauchzeichen mit Pflanzenhelfer und Motherdrum-Healing

Ort: Praxis DONNAwetter, 8081 Pirching a.T., Edelstauden 56

Initiatische Leibarbeit nach Prof. K. Graf Dürckheim

Die Grundlage aller Sprachen ist die Körpersprache. Die Leibarbeit nach Graf Dürckheim unterscheidet dabei den Körper, "**den ich habe**", und der nur als Werkzeug dient, von dem Leib, "**der Ich Bin**".

In diesem Leib drückt sich die Einheit von Körper, Seele und Geist aus und die Weise "da zu sein".

Bei der Körperbehandlung (bekleidet) entsteht ein "**Sich-Einlassen**" auf den Weg nach innen. Dabei kann der Mensch sich in seiner momentanen körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung erfahren und weiterentwickeln. Beim Hin Spüren, was der Körper mitteilt, können Blockaden, Traumata und Verspannungen bewusst gemacht, erkannt und dadurch in der Tiefe gelöst werden.

Tarif: €90 Erstkontakt 1,5 Std., weitere Std. €75 à 60 Min

Stornobedingungen: Bei Absagen ab 48 Std. vorher wird der volle Betrag berechnet.



2024 Mantren- Heilsames Singen

Tönen, Schwingen, Klingen



Ort: 8462 Gamlitz, Zentrum TAMAN GA/ Labitschberg 4, Samerweg

Fr 26.04.2024/ Mi 22.05./ Mi 26.06./ Do 04.07./

Fr 23.08. /Mi 18.09./Mi 20.11.2024

jeweils um 19h-21h, mit Anmeldung einzeln buchbar

Wir singen kraftvolle Mantren, Chants und spirituelle Lieder aus vielen verschiedenen Welttraditionen. Von meditativ bis bewegt mit einfachen Gesten. Alle Melodien sind leicht erlernbar, mit einfachen Texten und ohne Noten. Singen von Herz zu Herz, belebt, baut Stress ab, verbindet mit deiner inneren Kraftquelle und lässt die Verbindung untereinander direkt fließen.

Keine Singerfahrung nötig!

Eine wunderbar gesundheitsfördernde, freudvolle Möglichkeit den Abend nährend zu gestalten. Mit instrumentaler Begleitung.

Frauen und Männer sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Decke, Sitzpolster, Socken, Trinkflasche

Leitung: Elke Grabler, www.donnawetter.at
Frauenkreise, Singkreisleiterin, Transpersonale Therapeutin,
Lebensberatung, Humanenergetik

Beitrag: 33€ / €30 early bird bis 1 Wo vorab per Überweisung.

Anmeldung: early bird bis jeweils 8 Tage davor

bitte per Mail bei: (elke.grabler@outlook.com);

Elke Grabler mobil: +43 664/730 830 48



Heilsames singen klingen, schwingen und tönen



**Jeder Mensch kann singen,
denn die Stimme ist das Instrument der Seele!**

Diese Angebote für *herzbeseeltes Singen* richten sich an Menschen jeden Alters, die das *Singen als Weg der Zentrierung und Verbundenheit* kennenlernen wollen, z.B. auch in stressfreiem Rahmen ihre Stimmen entfalten und genießen möchten. Es geht hier vor allem um die Hingabe an das Geschehen im gemeinsamen Klangraum und die Entspannung auf einer ganzheitlichen, gesundheitsfördernden Ebene. Singen ist gesund.

Wir machen uns vor allem selbst dabei ein Geschenk sowie den anderen, in dem wir *unsere Stimmen gemeinsam erheben*. Für manch einen ist es auch ein „Endlich wieder an eine Quelle der Kraft anschließen“, die sie als Kind noch kannten. Denn wer sprechen kann, kann auch singen!

Healing Songs, Mantra und Chants sind kraftvolle spirituelle Lieder aus der ganzen Welt, die direkt unsere Herzen berühren und öffnen. Sie werden ganz ohne Noten vermittelt, da sie in einfachen Texten und Melodien leicht erlernbar sind. Manche Lieder werden mit einfachen Gesten oder Bewegungen im Kreis getanzt. Ihre universelle Kraft wird dadurch unterstützt und tiefer erfahrbar im häufigen Wiederholen.

Begleitet wird der Kreis mit fachkundigem Wissen rund um Stimme, Körper, Klangentfaltung. Instrumente u. Rhythmus, Gitarre, Trommel, Shrutibox, ...geben Orientierung u. Halt.

Keine Singerfahrung nötig!

Für wen? Offen für jeden, Frauen wie Männer, die am gemeinsamen Singen interessiert sind. Auch diejenigen, die bislang glauben, sie können nicht singen und mutig genug sind Neues zu wagen!

Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung, hat eine harmonisierende Auswirkung, ersetzt jedoch keine erforderlich ärztliche oder therapeutische Behandlung.

Veranstaltungen, Seminare, Workshops, Klangreisen

-> aktuelle Termine Infos per newsletter



**Sing Seminartage,
Workshops
Heilsames Singen, klingen, tönen**

Aktuelle Termine per newsletter



**Mantrenabende-
Heilsames singen, tönen, schwingen**
1x monatlich/ einzeln buchbar!

in Gamlitz, Leibnitz,



**Im Klang der Erde
Motherdrum –Healing on tour**

Klangreisen mit Singen, Tönen und
schamanischer Trommelklangreise

Einzelbegleitung Motherdrum-Healing nach Terminvereinbarung



**8 Jahreskreisfeste im Rhythmus
der Natur gemeinsam feiern**
Am Feuer singen, Räucherrituale,
Einschwingen in die jahreszeitlichen
Themen *Info Flyer bitte anfordern*

Ort: 8081 Pirching a.T., Edelstauden 56.
DONNAwetter-KlangRAUM im Tipi od. Praxis



DONNAwetter– KlangRAUM
Initiatische Trainings, Rituale, Lebensberatung
Miteinander Singen, Tanzen, Trommeln

Elke Grabler

Handy: +43-(0)664/ 730 830 48
Oberedelstauden 56; A– 8081 Pirching am Traubenberg
Anmeldung mailto: elke.grabler@outlook.com
www.donnawetter.at

Leitung: Elke Grabler, Jahrg.1961
www.donnawetter.at

Lebensberaterin, Humanenergetikerin.

Initiatische Wegbegleitung mit Leibarbeit in Einzelarbeit, Workshops zu Themen rund um Klang, Rhythmus, Entschleunigung und Stressabbau, BEWUSST SEIN IM KÖRPER. Spiritualität. Ritualberatung und Ritualleitung. Leitung von Frauenkreisen im Jahreslauf der DAGARA Elemente.

Seit 2006 Leitung von Sing-& Trommelkreisen u.a. mit *Healing Songs*.

- * Du möchtest in deinem persönlichen Kreis von Familie oder Freunden mit meiner Begleitung gemeinsam singen...ein Fest, ...eine Übergangssituation in deinem Leben bekräftigen,
- * oder in einem für dich wichtigen rituellem Rahmen und mit speziell dafür ausgesuchten Liedern feiern?
- * oder...



Ich freue mich auf deinen Anruf!
Gerne berate und plane ich mit dir dein persönliches Vorhaben, wo u.a. auch kraftvolle, heilsame Lieder unterstützen und miteinander verbinden.

Seit 1991 bin ich tätig als Trainerin, Körper-&Klangtherapeutin und Beraterin in der Erwachsenenbildung. Meine Leidenschaft gilt Menschen darin zu unterstützen ihrem kreativen Ausdruck zu trauen und ihn zu leben! Gerne führe ich dich mit Herz und Verstand zum Tor des *heilsamen Klangraums als Kraftquelle*: in Einzel- oder Gruppenbegleitung über Heil- & Kraftlieder, intuitive Heilgesänge, den Tanz, bei meinen Trommelklangreisen mit der MOTHERDRUM. Ausgebildet als Lebensberaterin (FAB ORGANOS /Wien), sowie als Transpersonale Körpertherapeutin/ Leibarbeit nach K.G. Dürckheim (*Rütte Forum/ D*); 2002-2005 intensive Schulungen in DAGARA Schamanismus u. Geistige Medizin bei Dr. Malidoma Somé, Dr. Helga u. Manfred Weule (Ö/D/ Burkina Faso). Vielfältige Weiterbildungen im Tanz, Körper- & Energiearbeit, Frauen- & KÖRPERWEISHEIT (E. Amann, M. Bliss), Rhythmus u. Stimme. Motherdrum – Healing; Afrikanisches Trommeln bei Gertrud Gross/ Graz; Healing Songs (W. Bossinger; Hagara Feinbier; A Tscharmann, Michael Stillwater).

Das Leben lehrt mich offen und bereit für den stetigen Wandel zu sein und mutig dementsprechend zu leben. In Dankbarkeit all den vielen LehrmeisterInnen von jung bis alt, gebe ich gerne meine reichhaltigen Erfahrungen an Interessierte weiter.

„Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum“

Heilen mit Klang, Bewegung und Stimme

Die Kraft von Stimme, Rhythmus, Klang und Musik

Klang ist ein tragendes Element unseres irdischen Daseins. In alten Überlieferungen aller Kulturen ist die Welt aus Klang entstanden. Klang heilt und Klang erzeugt Leben.

Klang übergeht die analytischen und logischen Filter unseres Verstandes und kontaktiert uns unmittelbar mit unserer Empfindung. Selbst in den stillsten Stunden des Lebens ist man durchdrungen vom Klang der Stille. Rhythmus ist Leben. Mit Rhythmus (Herzschlag der Mutter) entwickeln wir uns und kommen zur Welt.

Unser Ohr ist eines der ersten Organe, das im embryonalen Leben entwickelt wird. Rhythmus ist wichtig– wir brauchen Klang, Stimme, Körperlichkeit und Stille. Die einfachste Art Klänge zu erzeugen, stellt unsere eigene Stimme dar. Sie verrät unsere Befindlichkeit und ist zudem direkter Ausdruck unseres Selbst. Mit ihr lässt sich wunderbar die Welt des Klangs am eigenen Leib erfahren, ebenso haben wir mit ihr ein fundiertes Rüstzeug, um selbständig mit Klängen zu heilen und zu transformieren.

In meiner Wegbegleitung für Einzelpersonen und in Seminaren bekommen TeilnehmerInnen die Übung und vielfältige Erfahrung zur

- Belebung und Heilung der Chakren durch Klang, Bewegung und Rhythmus
- Steigerung des Energieflusses im Körper und damit Abbau von Blockaden
- Direkte Erfahrung mit Transformation emotionaler Blockaden durch die Atmung, Stimme–, Rhythmus- und Klangarbeit
- Physische Heilung mit Klang
- Erweiterung und Stärkung in der Selbstsicherheit und sozialer Fähigkeiten
- Stärkung der intuitiven Sicherheit im Umgang mit Klang zur Selbstheilung
- Erweiterung des stimmlichen Spektrums (es sind dabei keine stimmlichen Voraussetzungen erforderlich!)



Einige meiner LehrerInnen, Inspirationen und Literaturhinweise:

Alfred Tomatis: „Klangwelt Mutterleib“ u. „Das Ohr und das Leben“; Joachim- Ernst Berendt: „Ich höre also bin ich“/„Das dritte Ohr“/„Nada Brahma“,

Anna Halprin „Tanz, Ausdruck und Heilung“; Gabrielle Roth „Leben ist Bewegung“ u. „Das Chaos der Stille“,

Julie Henderson „Summen“ www.zapchen.de,

Wolfgang Bossinger „Die heilende Kraft des Singens“ u. „Chanten“, www.healingsongs.de ; Michael Stillwater;

Hagara Feinbier: www.come-together-songs.de

Singkreise - Heilsames Singen

„Herzbeseeltes Singen– klingen– tönen und schwingen“

Seit 2006 in Leibnitz Singkreise und Seminare initiiert, seit 2011 bis heute in Edelstauden

Seit 2018 auch in Gamlitz/ Dahlke– Gesundheitszentrum TamanGA

„Was ich im *KlangRAUM* bei Elke Grabler beim mehrmaligen gemeinsamen Singen erfahren habe: Freudige Vielfalt! Lockerungs- und Stimmübungen: Strecken, dehnen, gähnen, seufzen,... Vokale tönen und Improvisieren, Entdeckungsreisen zur eigenen Stimme; Melodien, die leicht erlernbar sind, Kraftlieder, die lange wiederholt werden können und eine tiefe Wirkung entfalten. Aus dem Herzen singen. Singen und Tanzen kreativ verbinden. Was will getanzt werden? Gitarrenbegleitung und perkussive Instrumente, wie Rahmentrommel, Rassel unterstützen den Gesang. Eine tiefe Spiritualität, die in Liedern aus bestimmten Kulturen und Religionen inne- wohnt. Singen bringt gute Laune und Freude... Eine innige gemeinsame Schwingung und Ver- bundenheit.“ *Gerlinde Sprügl, aus Lebring /2010- Sep 2011*

„Als eine, für die Musik ein wichtiger Teil des Lebens ist, fühle ich mich bei Elkes Angeboten „Heilsames Singen“ und „Trommeln“ besonders gut aufgehoben. Authentisch, einfühlsam und humorvoll ist sie mir eine liebe und achtsame Begleiterin geworden, um meiner (inneren) Stimme/Stimmung lustvoll Raum zu geben. Sowohl singend als auch trommelnd finde ich bei Elke den Rahmen- entsprechend der jeweiligen Tagesverfassung- gut bei mir zu sein und dar- über hinaus mich in eine große Verbundenheit einzuschwingen. Ein lust- und kraftvoller Zugang zu einer geerdeten Spiritualität!“

2012/ DSA Beate Reiß, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin in eigener Praxis

„In schweren Stunden der Sterbebegleitung und des Abschieds gelang es mir dank des bei dir erfahrenen Singens und Tönens Trost und Kraft zu schöpfen. So konnten meine Mutter und ich durch `Zeit und Raum` gehen.“ Nachdem ich bei Elke schon längere Zeit beim Trommeln für mich wertvolle Rhythmus und Klangerfahrungen machen konnte und wir da auch immer wie- der afrikanische Lieder singen, besuchte ich mal einen Singnachmittag. Inzwischen bin ich dort begeisterte Mitsingende und möchte diese Erlebnisse beim gemeinsamen Singen nicht mehr missen. So hat sich mit der Zeit meine Angst gelöst vor/besser gesagt mit anderen zu singen. Ich singe inzwischen auch gerne zuhause, im Auto spontan und auch mal laut– das wäre vorher nicht denkbar für mich gewesen und die Lieder stimmen mich freudig, tragen mich durch den Tag, sie geben mir viel Kraft.“ *Ingrid 2013.*

„Das heilende Singen bei Elke ist für mich zu einer meiner wichtigsten Säulen auf meinem Weg zu mir Selbst geworden. Noch vor einigen Jahren war meine Stimme, wenn es ums Sin- gen in einer Gruppe ging, blockiert. Ein sehr tiefgreifendes Erlebnis in meiner Volksschulzeit hat dies ausgelöst. Das heilsame Singen hat einen tiefen Heilprozess ausgelöst und mir meine Stimme zurückgebracht.

Heute singe ich wieder mit Freude und es hat sich in meiner Arbeit als Museumsführerin enorm ausgewirkt. Es ist vor allem der tiefe Kontakt zur inneren Stimme, der mich heute aus meiner Mitte sprechen lässt. Ich danke Dir Elke, für Dein liebevolles und behutsames Beglei- ten. Ein Dank auch für deine Bereitschaft das Singen durchzuführen, auch wenn sich manch- mal nur Wenige zu einem Termin angemeldet haben. Diese Termine waren rückblickend für mich die Wertvollsten, gerade deshalb, weil ich dort besonders herausgefordert war und da- bei sehr große Schritte nach vorwärts gehen durfte. Alles Liebe!“

Gabriele aus Seggau/ Okt 2012

„Danke dir aus tiefstem Herzen für dein wunderbares Tun! Das gemeinsame Singen hat mich tiefgreifend bereichert und du wirst staunen, inzwischen singe ich ganz selbstverständlich auch spontan allein. Ich komme immer wieder gern in deine Kreise, auch nach größeren Ab- ständen.“ J. 2013

„Dass mir das Heilsame Singen bei Elke solch eine Bewegung ins Jetzt und diese Freude brin- gen könnte, hätte ich nicht erwartet. DANKE! Hoffe auf baldiges WiederSingen.“ F. 2014

„Das Tönen und Singen habe ich eigentlich erst durch Elke im Frauenkreis für mich als bele- bende Quelle entdeckt. Gerne komme ich deshalb auch immer wieder in die Singkreise. So ist zu mir -außer der längst geliebten tanzenden Bewegung— in den letzten Jahren noch das Sin- gen dazugekommen! Singen wurde inzwischen so wesentlich für mich, dass ich auch in mei- nem Alltag -ganz im Gegensatz zu früher !!!- überall ohne `Genierer` sehr gerne einfach darauf los singe. Ich traue mir inzwischen mehr zu, ...auch in anderen Dingen! Ich Danke dir von Her- zen, liebe Elke!“ 2015

DONNAwetter– KlangRAUM

Initiatische Trainings, Rituale, Lebensberatung

Miteinander Singen, Tanzen, Trommeln

Elke Grabler Handy: +43-(0)664-7308 3048

mailto: elke.grabler@outlook.com

www.donnawetter.at