

# Hallo Ihr Lieben,



Ich freue mich, meinem inneren Ruf zu folgen und mein in über 14 Jahren Tongala-Praxis gesammeltes Wissen nun in kompakter Form in einer **Jahresgruppe mit 5 Terminen/Jahr** in die Welt zu bringen, in der wir „in die Tiefe tauchen und Perlen bergen“ und aus vollstem Herzen und tiefster Seele Singen und Tanzen können.

**Tongala ist ein kreativer Heil-Raum,**  
in dem Du Dich und Andere wahrnehmen, berühren lassen,  
mit Bewegung und Stimme ausdrücken und die immense Kraft der  
Gemeinschaft und des Verbunden-Seins erfahren kannst.

Vorkenntnisse brauchst Du nicht.

Sei dabei.

So wie Du bist, mit dem, was Dich bewegt und sich zeigen möchte.

**Lausche!**

**Spiele und improvisiere!**

**Verbinde Dich mit Deiner kreativ-heilsamen Quelle und nutze sie!**

Vor 14 Jahren habe ich Tongala als kreative Heil-Methode „auf die Welt gebracht“, seitdem sehr viel geforscht und durch die Praxis (eigene Praxis, fortlaufende Gruppen, Wochenend- und Tages-Seminare, Kurz-Workshops ) immer weiterentwickelt.

Es werden alle Ebenen - die Körperliche, Emotionale, Mentale und Spirituelle mit einbezogen. So entsteht ein Raum, in dem Du Dich und Deine Stimme entfalten und heilsam einsetzen lernst - für Dich und für andere.

Mich fasziniert u.a. die Synergie von ganzheitlicher Chinesischer Medizin und Stimm-Entfaltung, sodass der Leitfaden der Jahresgruppe die 5 Elemente sind mit den entsprechenden Organ-Systemen und Seelen-Themen, denen wir uns in jedem Wochenende widmen.

**Du lernst:**

- Dich, Deinen physischen, emotionalen und Seelenkörper bewusster wahrzunehmen
- Durchlässiger für heilsame Lebensenergie zu werden
- Wunden in Quellen der Kraft zu transformieren
- die freiwerdende Energie in Gesang und Tanz zu kanalisieren
- diese Lebens-Kraft bewusst für Deine eigenen Heilungsprozesse und zu Deiner Stärkung zu nutzen
- Co-Creator in der Gruppe zu sein um ein Feld der gegenseitigen Unterstützung und Synergie zu erschaffen.
- Dich tief berühren zu lassen und zu berühren
- Freier und selbstbewusster mit Deiner Stimme und deinem Körper zu spielen
- die Wahrnehmung Deines „äußeren“ und „inneren“ Gehöres zu verfeinern
- ganz im Hier und Jetzt präsent zu sein
- aus purer Freude selbstvergessen zu singen und zu tanzen

**Elemente sind:**

- Yoga und Stimme
- Chinesische Medizin (die Organ-Systeme) und Stimm-Entfaltung
- Wahrnehmungs- und Präsenz- Übungen
- Authentic movement and voice
- achtsame präsente Berührung und Stimme
- Contact Improvisation
- inneres und äußeres Lauschen lernen
- „Spielmöglichkeiten der Stimme“ erforschen (freier Gesang, Obertöne, Beat-Boxen, Stimme als Instrument,...)
- Tönen /Klangteppiche weben
- Impro-Spiele mit Tanz und Stimme
- Circle Songs pur und mit Tanz
- Stille
- Seelenlied
- Schamanische Heilweisen
- Heilsames Besingen

**Du bist herzlich eingeladen, Teil unseres Kreises zu sein.**

Die offenen Tages- Tongala Workshops sind eine gute Möglichkeit, Tongala kennenzulernen.

**Die Jahresgruppe ist als Ganzes ausgerichtet.**

**Wer jedoch nicht an allen Terminen teilnehmen kann, kann auch an einzelnen Wochenenden dabei sein.**

**Termine:**

immer: Samstags 11-18h, Sonntags 10-17h

**offene Tongala-Workshops**

Sa. 20. Feb 2016,	Tongala Workshop
Sa 16. April 2016,	Tongala Workshop

**Jahresgruppe:**

Sa 11./12. Juni 2016,	Feuer – Herz/Dünndarm
Sa 17.& So 18. Sep 2016	Erde - Milz/Magen
Sa 19.& So 20. Nov 2016	Metall- Lunge/Dickdarm
Sa/So Februar 2017	Wasser- Niere/Blase
Sa/So April 2017	Holz - Leber/Gallenblase

**Ort:**

Gemeindehaus Dießen, Fischermatlstraße 14, 86911 Dießen am Ammersee, mit großem Garten und Gemeinschafts-Küche, 3 min zu Fuß zum Ammersee

**Kosten:**

**offener Tages- Workshop:** 77-99 € nach eigen-ermessener Wertschätzung

**Jahresgruppe:** 5 Wochenenden: 160 € pro Wochenende = 800€

Einzel-Wochenend- Workshop: 180 € pro Wochenende

Geld soll kein Hinderungs-Grund sein. Raten-Zahlung ist möglich.

**Gruppengröße:**

Maximal 12 TeilnehmerInnen

**Übernachtung:**

mit eigener Matte und Schlafsack im Seminar-Raum oder mit Zelt im Garten möglich. Evtl. kann ich private Zimmer vor Ort vermitteln.

**Essen:**

Selbstverpflegung - jeder bringt etwas für´s gemeinsame Buffet mit.

Wer mag, kann **für die Wochenenden** 2 warme vegetarische Bio-Mittagessen vorbestellen.

**Getränke:**

Tee und Wasser sind inklusive

## **Leitung:**



**Carola Fürbaß**, Sängerin, Heilpraktikerin, Heil-Künstlerin.

Seit 14 Jahren leitet sie Tongala- Seminare und ist Singleiterin auf zahlreichen Festivals und Nächten der spirituellen Lieder im In- und Ausland

„Tanz, Gesang und Berührung sind die Urformen der Selbstheilung und ist die Verbindung von Spirituellem und Weltlichem Sein. Meine Erfahrung zeigt, daß ALLE MENSCHEN- meist sehr schnell- Zugang zu dieser Heilform haben, auch wenn viele das vergessen haben.

Meine Auf-Gabe und Be-Gabung ist es, mit Humor und Tiefgang Menschen an dieses Wissen, das wir alle in uns tragen, wieder zu erinnern und zu be-leben.

"Gesang und Tanz sind für mich Gebete an das Leben und Ausdruck purer Lebensfreude".

## **Anmeldung:**

Carola Fürbaß, [info@tongala.de](mailto:info@tongala.de), 0049-163-6994806, [www.tongala.de](http://www.tongala.de)

**Anmeldeschluß:** Jeweils 1 Woche vor Workshop

Wenn Du Fragen hast, rufe mich gerne an oder schreibe eine email.