

## GESANG & STILLE

Das freie Tönen aus dem Herzen sowie das Singen von Mantren und Kraftliedern führt in eine stärkende und heilsame Art des Singens. Die Einfachheit und Tiefe spiritueller Gesänge ist Nahrung für Herz und Seele, so dass wir beim Singen Energie und Lebensfreude tanken. Zwischen den Gesängen genießen wir die Kraft der Stille.

Unser Körper ist der Klangraum für die Stimme. Daher stimmen wir uns ein mit wohlthuenden Atem-, Körper- und Bewegungsübungen.

Kreistänze und Bewegungsmeditationen ergänzen die lustvolle Reise mit der Stimme!

Die Kurse sind thematisch unterschiedlich gestaltet.

### 30. 03 – 02.04.23 Frühlingsklänge - Windgeflüster

Bildungshaus Lindenhühl, Trogen, Schweiz  
Anmeldung: [klang@arunga-heiden.de](mailto:klang@arunga-heiden.de), Tel: +497473920213

### 09. – 12.11.23 Raum der Tiefe - Ahnenzeit

Bildungshaus Lindenhühl, Trogen, Schweiz  
Anmeldung: [klang@arunga-heiden.de](mailto:klang@arunga-heiden.de), Tel: +497473920213

### 18.11.23 Geerdet fliegen

#### Schamanisches Trommeln und Singen

Worms, 10 – 20 Uhr

Anmeldung bei Marion Ramb-Uderstadt

Mail: [ramb.uderstadt@gmail.com](mailto:ramb.uderstadt@gmail.com) Tel: 015785925105



## GESANG & TANZ

Im Singen und Tanzen verbinden sich zwei elementare Ausdrucksformen unserer Seele.

Spirituelle Kraftlieder und Kreistänze bringen uns mit den Kräften in und um uns in Verbindung. Im Singen der Lieder und im Fluss des Tanzens schwingen wir uns in uralte Muster ein und bringen damit innere Lebensthemen in Bewegung.

Die Kurse sind thematisch unterschiedlich gestaltet.

### 06. – 08.01.23 Der Zauber des Neubeginns

Evang. Bildungszentrum Alexandersbad  
Anmeldung: [info@ebz-alexandersbad.de](mailto:info@ebz-alexandersbad.de)

### 20. – 22.01.23 Aufbruch in die Weite

Evang. Akademie Bad Boll  
Anmeldung: [erika.beckert@ev-akademie-boll.de](mailto:erika.beckert@ev-akademie-boll.de)  
Telefon: 07164-79-211  
<https://www.ev-akademie-boll.de/tagung/540123.html>

### 03. – 05.03.23 Alles ist im Fluss - alles wird verwandelt

Evang. Forum Annahof, Augsburg  
Kurs für Frauen & Männer  
Anmeldung: [sekretariat@annahof-evangelisch.de](mailto:sekretariat@annahof-evangelisch.de)

### 17. – 19.03.23 Frühling, du zauberst...

Tagungshaus Schönenberg  
Kurs für Frauen & Männer  
gemeinsam mit Regina Matz (Tanz)  
Anmeldung: [Landpastoral.Schoenenberg@drs.de](mailto:Landpastoral.Schoenenberg@drs.de)  
Telefon: 07961-9249170-14 (Sekretariat Frau Köder)

### 14. – 18.06.23 Tanz des Feuers - Klang des Wassers

Insel Reichenau (Bodensee)  
Kurs gemeinsam mit Ingemar Rohn (Tanz)  
Anmeldung: Ingemar Rohn: 07551 – 9891678 [kreistanz.rohn@gmx.de](mailto:kreistanz.rohn@gmx.de)

### 14. – 16/17.07.23 Tanzend und singend Fülle erfahren im Raum zwischen Himmel und Erde

Evang. Akademie Bad Herrenalb  
gemeinsam mit Ziria Voigt (Tanz)  
Anmeldung + genaue Infos bei Beate Frey: [info@reisen-und-tanz.de](mailto:info@reisen-und-tanz.de)

### 13. – 15.10.23 Spirituelle Räume entdecken in Tanz und Lied

Burg Rothenfels (nordwestlich von Würzburg)  
gemeinsam mit Ziria Voigt (Tanz)  
Anmeldung bei mir: [info@arunga-heiden.de](mailto:info@arunga-heiden.de)

## DIE KRAFT DER RITUALE

Die Jahreskreisfeste sind uralte Feste, in denen wir den Jahreszeitenzyklus mit seinen unterschiedlichen Themen wie Licht und Dunkel, Saat und Ernte, Aufbruch und Abschied bewusst wahrnehmen. Von diesem zyklischen Wandel lernen wir für unsere eigenen Lebensprozesse.

Wir werden uns mit Liedern, Texten und Tänzen einschwingen ins jeweilige Thema, im Ritualgarten unser jeweiliges Ritual feiern und ein gemeinsam zusammen getragenes Festmahl genießen.

### 05.02.23 (So) Lichtfest – Zeit der Visionen

### 26.03.23 (So) FrühjahrsGleiche – Zeit zu säen

### 24.06.23 (Sa) SommerSonnWende – Zeit der Fülle

### 04.11.23 (Sa) Dunkelheitsfest – Zeit der Ahnen

### 17.12.23 (So) WinterSonnWende – Zeit der Stille

alle Kurse: ca. 6-7 Stunden (Uhrzeit wechselt je nach Fest)  
Ort: Mühle Mössingen und Ritualgarten oder Umgebung  
Kursgeb.: pro Workshop: 65 €



## DIE KRAFT DER KLÄNGE

### Heil-Klang-Wege: Klangtherapie

#### Einführungskurs

09. – 11.06.2023

für Fortgeschrittene

23. – 26.02.2023

20. – 23.07.2023

23. – 26.11.2023

Ort: Arungas KlangRaum, 72116 Mössingen, Spitalgasse 11

### Klangbrücke GbR: Begleitung mit Klängen in Übergangs – und Krisensituationen

Nähere Infos unter: [www.Klang-Brücke.de](http://www.Klang-Brücke.de)

## KRAFT – REISEN

**21. – 28.04.2023 Kreta – Griechenland**  
Tanz – Gesang – Ritual (bereits ausgebucht)  
**24. – 31.08.2023 Kreta – Griechenland**  
Singen – Klingen – Durchatmen

Genauere Infos zu den Seminarreisen sowie das Reiseprogramm mit Kursgebühren zum Ausdrucken und Anmelden bekommen Sie gerne auf Anfrage zugemailt.



## CHOR & SINGGRUPPE

### Spiritueller Frauenchor „KaLANGa“

2 mal monatlich, Mittwoch 19 – 21 Uhr, Stuttgart  
Der Chor ist geschlossen. Es gibt eine Warteliste für Interessentinnen.  
Info unter: [hanna@maier-lyrik.de](mailto:hanna@maier-lyrik.de), [info@arunga-heiden.de](mailto:info@arunga-heiden.de)

### Offener Sing-Kreis „KlangNetz“

für Frauen und Männer im KlangRaum Mössingen  
1-2 mal monatl., Dienstag 18.30 – 20.30 Uhr  
Aktuelle Termine und Infos: [www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de)

## KONZERTE

### Duo GayaKomba: Arunga Heiden & Gabriele Hüller Rhythmus - Klang - Gesang

- 04.02.23, 17 h** Konzert zu Lichtmess  
(mit Kristin Baege)  
Mühle Mössingen (bitte voranmelden)
- 01.07.23, 18 h** Openair-Mitsingkonzert  
Ritualgarten Mössingen o.Scheune
- 10.12.23, 16 h** Kerzenlichtkonzert  
(mit Kristin Baege: Texte)  
Mühle Mössingen (bitte voranmelden)

## CDs & LIEDER-TANZBÜCHER

Viele CDs mit spirituellen Liedern, vertonter Lyrik, heilsamen Klängen und 4 Bücher mit Noten, Tanzbeschreibungen, Texten und Bildern zu bestellen unter:  
<https://arunga-heiden.de/cds-buecher/>

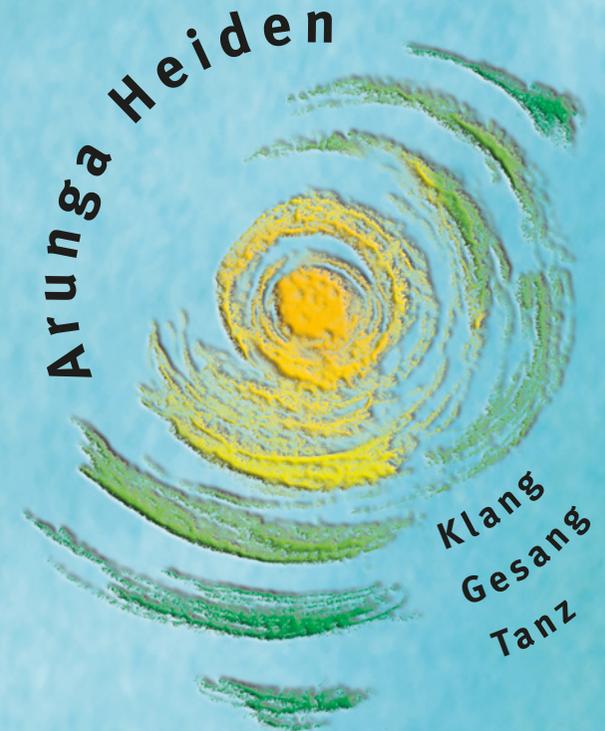
Arunga Heiden - 1963 geboren  
Sängerin, Komponistin, Klangtherapeutin, Ritualleiterin.  
Verschiedene Konzertprojekte und CD-Produktionen (u.a. Komposition & Veröffentlichung deutsch-sprachiger spiritueller Lieder).  
Seit 1990 tätig als Stimmlehrerin, Klangtherapeutin, Chor – und Seminarleiterin.  
Langjährige 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 : 07473 – 920213  
e-mail: [info@arunga-heiden.de](mailto:info@arunga-heiden.de)  
homepage: [www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de)

### Zur Anmeldung

Falls unter den Kursangeboten Tel/e-mail angegeben ist, bitte die Anmeldung direkt dort erledigen. Bei allen anderen Kursen bitte bei mir per Mail anmelden und die Kursgebühr nach Anmeldebestätigung umgehend überweisen. Erst dann ist die Anmeldung für beide Seiten verbindlich.  
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.

# Jahresprogramm 2023



## Workshops - Konzerte - Rituale