

KLANGMEDITATION



Klänge begleiten den Menschen seit jeher. Sie prägen Rituale, spirituelle Traditionen und Kulturen auf der ganzen Welt. Über Generationen hinweg wurden sie genutzt, um Aufmerksamkeit zu bündeln, innere Ruhe zu fördern und Räume für Kontemplation zu schaffen.

Klangmeditation und Klangmassage knüpfen an diese lange Tradition an. Im Mittelpunkt stehen die feinen Schwingungen tibetischer Klangschalen, deren vielschichtige Obertöne eine dichte und zugleich meditative Klanglandschaft entstehen lassen. Sie laden dazu ein, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen und sich ganz auf das Hören einzulassen und in einen Zustand tiefster Entspannung zu gelangen.

Du möchtest innehalten, etwas in Deinem Alltag verändern und der Welt achtsamer begegnen? Mit Offenheit und Neugier begibst Du Dich auf eine persönliche Klangreise – und lässt Dich von den Klängen tragen, bewegen und vielleicht auch überraschen.

Kontraindikationen:

Klang kann tief berühren und auf besondere Weise auf Körper und Wahrnehmung wirken. Deshalb ist eine Klangmeditation nicht für jede Person geeignet.

Bei Epilepsie, einem Herzschrittmacher oder elektronischen Implantaten sowie bei akuten Angst- oder Panikzuständen, Psychosen oder schweren psychischen Belastungen bitte ich Dich von einer Teilnahme abzusehen.

Wenn Du unsicher bist, ob die Klangmeditation für Dich geeignet ist, empfehle ich Dir, dies vorab mit einer behandelnden Fachperson zu besprechen.

Für Deine Klangreise:

Mach es Dir so gemütlich wie möglich: Komm in bequemer Kleidung und bring gerne ein Kissen und warme Socken mit. Wenn Du magst, kann auch eine Schlafmaske Dein Eintauchen in die Klänge unterstützen.