

MEDITATION mit KLANGSCHALEN

... der Geist lernt loszulassen

Während der Meditation erleben wir Ent-spannung. Insbesondere die Klänge der Klangschalen, führen zur inneren Gelöstheit, Leere und Neuordnung. Nur aus der Leere heraus, können wir uns neu ausrichten und Neues entstehen lassen.

Die Klangreise wird durch die Kombination von Worten und Klängen zur Meditation und Sinnesreise. Im Alpha Zustand, den wir mittels der Klangschalen schneller erreichen, regenerieren Körper, Geist und Seele. Vor allem der Geist lernt loszulassen, das Gedankenkarussell zu unterbrechen und erfährt Ruhe und Entspannung. Vor allem Meditations-Anfänger finden leicht in einen entspannten Zustand. Die Töne der Klangschale berühren unser Innerstes, lassen Stress schwinden und bringen die Seele zum Schwingen.

Ziel ist, durch die Kombination von Worten und Klängen eine nachhaltig positive Veränderung im Denken, Fühlen und Wahrnehmen zu bewirken.

Dauer: 1 Tage

SEMINARINHALTE „MEDITATION mit KLANGSCHALEN“

- Meditation
 - Wirkung / Update im Gehirn
 - Meditation als Schmerzmittel
 - Spannungsabbau
- Anwendungsbereiche
 - Burnout / Stress / Nervensystem
 - Wellness / Pädagogik / Therapie und Beratung / komplementäre Methoden in Heilfachberufen
- Die Wirkung von Meditation und Klang körperlich und in der Aura
- Vor- und Nachbereitung / Raumsetting
- Klangschalenmeditation- Ablauf
 - Einführung – von der äußeren zur inneren Wahrnehmung – beenden und auflösen
- Verschiedene Entspannungsverfahren in Kombination mit Klang
 - Klangreise
 - Klang und Atmung
 - Klangschalenspiele