

Ablauf einer Klangmeditation

Erlebe einen Tagesausklang der besonderen Art.

Tauche ein in die Welt der Klänge

Meine Meditationen sind Klangreisen die in drei Teile gegliedert und immer wieder auf ein anderes Thema ausgerichtet sind. Passend dazu wähle ich die Naturtoninstrumente aus.

(Planetenklangschaalen, Monochord, Tampus, Holzflöte, Gong oder Stimme)

In kleinen Gruppen erfährst du die wohltuende Schwingung der Naturklänge und wirst rasch in einen meditativen Zustand geführt. Die Klänge entführen dich in die Welt der inneren Wahrnehmung, tiefe Entspannung und Harmonie breiten sich in dir aus und gleichzeitig schöpfst du neue Energie. Die Klangmeditation leistet einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit.

Aufbau

- Zu Beginn, Entspannen und Ankommen mit einer Körper Atem Übung
- Nachfolgend die Meditation. Dieser Mittelteil wird sanft von speziell zum Thema ausgewählten Planetenklangschaalen begleitet und du gelangst in eine tiefe Ruhe. Gelassenheit und Harmoniebreiten sich aus, gleichzeitig schöpfst du neue Energie. Ich unterstütze dich mit Affirmationen, Texten oder Fantasiereisen.
- Weiter geht es mit einem instrumentalen Obertonkonzert des Monochords und nachfolgend langsame, behutsame Rückkehr.

Abschliessend hast du die Möglichkeit bei einer Tasse Tee der Meditation nachzuspüren oder dich mit andern auszutauschen.

Die Abende können einzeln besucht werden und bauen nicht aufeinander auf.