

KLANGENTSPANNUNG

KLANGMEDITATION

KLANGREISE

Termine in 2020

Montags: 17:45 – 19:00 Uhr

Termine: 15.06.

13.07.

14.09.

26.10.

23.11.

14.12.

Ort

CARPE DIEM

Moitzfeld 63

51429 Bergisch Gladbach

(hinter dem Pfarrsaal
links vor der Kirche)

Kosten

je 15 Euro

Anmeldung

Eine Anmeldung erbitte ich bis
spätestens drei Tage (Freitagmittag)
vor dem jeweiligen Termin.

Die Anzahl der zur Verfügung
stehenden Plätze richtet sich nach der
jeweils geltenden Coronaschutzver-
ordnung. Die entsprechenden Schutz-
und Hygienemaßnahmen werden
entsprechend berücksichtigt und bei
der Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldung bei:



KLANG UND KONTEMPLATION
Christine Ockenfels

Telefon 02204 9641188

Mobil 0171 6992049

info@klang-und-kontemplation.de

www.klang-und-kontemplation.de



© Peter Hess®-Institut

„Der Ton der Klangschaale berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.“

Peter Hess

Wir begeben uns gemeinsam auf eine „Reise“ in die Welt der Klänge und Schwingungen. Während wir möglichst angenehm liegen, erleben wir einen Klangteppich. Die Klänge der obertonreichen Klangschaalen führen uns sanft in eine tiefe Entspannung. In der Klang-Entspannung lösen sich angesammelte körperliche Verspannungen und die kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe. Wir müssen nichts tun oder leisten, dürfen einfach nur da sein und dem Klang lauschen. Indem wir uns dem Klang anvertrauen, sind wir ganz im Hier und Jetzt präsent. So finden wir leicht in unseren innersten Raum, unsere Mitte, unsere Kraftquelle.

Durch die Klänge und Schwingungen werden wir ganzheitlich (Körper, Psyche bzw. Seele und Geist) berührt und bewegt.

Jeder Termin ist eine Einladung und Hilfe zum achtsamen Wahrnehmen. Wenn wir uns regelmäßig eine solche Klangerfahrung gönnen, können wir erleben, wie diese

- ⊙ unser Urvertrauen stärkt
- ⊙ zur Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung beiträgt
- ⊙ unsere Körperwahrnehmung unterstützt und verbessert
- ⊙ einen besseren Zugang zu den eigenen Ressourcen ermöglicht
- ⊙ Selbstbewusstsein, Kreativität und Motivation stärkt

Mitzubringen ist:

- ⊙ Eine Yoga- oder Isomatte mit einer weichen Auflage (z.B. Saunatuch)
- ⊙ Eine leichte Decke zum Zudecken
- ⊙ Ein kleines Kissen für den Kopf
- ⊙ Ein Paar Socken
- ⊙ Bei Bedarf Wasser zum Trinken (vor und nach einer Klanganwendung ist es wichtig, eher viel zu trinken)

Damit wir pünktlich beginnen können, kommt bitte ein paar Minuten früher.