



Klang-Entspannung für 2

Bei der Klang-Entspannung liegen Sie bekleidet auf einem weichen Untergrund auf dem Boden. Sanft werden die Klangschalen angeschlagen.

Die harmonischen Klänge werden durch das Gehör aufgenommen und führen so zu einer schnellen Tiefenentspannung von Körper, Geist und Seele. Die Sinne „Hören & Fühlen“ werden angesprochen. Die Schwingungen (wie unsichtbare Radiowellen), werden von unserem Körper wahrgenommen und können durch unseren großen Wasseranteil im Körper weitertransportiert werden. Dadurch gelangen die Schwingungen zu unseren Organen und bis zu den kleinsten Zellen vor. Somit entsteht eine „Zellmassage“.

Während einer Klang-Entspannung entsteht ein atmosphärischer Raum aus Sicherheit und Geborgenheit. In dem es leicht fällt, seinen Stress, seine Ängste und Sorgen, seine negativen oder immer wiederkehrenden Gedanken loszulassen. In dieser entspannten, ruhigen und wohltuenden Atmosphäre können wir leichter unser „Inneres“ spüren und in Kontakt mit unserem Inneren treten.



Bei der Klang-Entspannung legen wir unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperpartien und durchwandern so unseren Körper und können unsere eigene Körperwahrnehmung intensiver empfinden und wahrnehmen. Zum Abschluss dürfen Sie während eines Klangbads nachspüren und einfach Ihr SEIN genießen.



Judith Wittenbecher
Hohbergstraße 2/12
71665 Vaihingen an der Enz
www.LebensArt-vai.de

Termine nach vorheriger Absprache