

Ruhe im Alltag finden!

Klangschalen dien(t)en in ihren Ursprungsländern Tibet, Nepal und Indien nicht nur als Essgeschirr, Hochzeitsgeschenk oder Opferschale im Tempel, sondern wurden auch zu Heilungszwecken eingesetzt. Es gibt Schalen die älter als 5500 Jahren sind. Beim Anschlagen der Planetenschalen entstehen neben dem Grundton mehrere Obertöne. Das Hören der Klänge führt gleichzeitig zu tiefer Entspannung, innerer Ruhe und Harmonisierung. Die Selbstheilungskräfte, inneren Ressourcen, sowie so wie die eigene Körperwahrnehmung werden angeregt. Durch die Klänge von Klangschalen, können wir dem Körper wohltuende und erholsame Schwingungen anbieten wodurch ein Loslassen, Regenerieren und Neuordnen möglich ist.



Klangschalenmeditation im Kloster Ehrenstein ab Januar 2023

Meditation bedeutet, seinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen, seine Aufmerksamkeit auf die eigene Mitte lenken, sich seiner Ressourcen, seiner inneren Natur bewusst werden, mehr Klarheit erlangen. In diesem Zustand tiefer Entspannung kann die dem Körper-System eigene Intelligenz große Arbeit leisten. Klänge wirken hierbei als Türöffner zu inneren Räumen, wo wir in Kontakt mit uns selbst gelangen.

Praxis für Entspannungs- & Klangtherapie

Begleitende und unterstützende Angebote zur Vorbeugung und Genesung

Ab Januar findet jeden 2. Mittwoch im Monat, im Kloster Ehrenstein von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr eine Klangschalenmeditation statt. Die Kosten betragen pro Person 10 Euro. Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit.

Anmeldung im Kloster Ehrenstein:
Tel.: 02683-9375820

E-Mail: info@kloster-ehrenstein.de

Wilfried Lorenz
Entspannungspädagoge für
Kinder & Erwachsene
Klangschalenmassage mit
Planetenschalen
Fachkrankenpfleger für
Psychiatrie und Psychotherapie
Fachberater Psychotraumatologie