

## 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 wohlthuende und erholsame Schwingungen anbieten wodurch ein Loslassen, Regenerieren und Neuordnen möglich ist.



### **Klangschalenmeditation im Kloster Ehrenstein ab November 2021**

**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 November findet jeden 1. 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 Sr. Therese Nolte, 026839375820

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