



Klangmassage für 2

Bei der Klangmassage liegen Sie bekleidet auf einem weichen Untergrund auf dem Boden. Sanft werden die Klangschalen auf, neben oder an Ihrem Körper angeschlagen.

Die harmonischen Klänge werden durch das Gehör aufgenommen und führen so zu einer schnellen Tiefenentspannung von Körper, Geist und Seele. Zudem bewirken die leichten Schwingungen, der angeschlagenen Therapie-Klangschalen, eine leichte Vibration, die für den Körper wie eine sanfte Massage empfunden wird. Durch diese Schwingungen werden im Körper u. a. alle Zellen angeregt und erhalten somit eine „Zellmassage“.

Während einer Klangmassage 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. Ebenso kann die eigene Körperwahrnehmung intensiver empfunden und wahrgenommen werden.



Bei der **Klangmassage für 2** genießen zwei Personen die Tiefenentspannung der Klangschalen. So könnte diese gemeinsame Zeit (ca. 75 Minuten) aussehen:

Ankommen, sich es auf der Unterlage gemütlich machen, ca. 30 Minuten wird die eine Person mit der Klangmassage verwöhnt und die andere Person lauscht einfach den Klängen im Raum. Dann wird gewechselt. Zum Schluss gibt es noch ein Klangbad, das den ganzen Raum in eine supertolle Klang-Atmosphäre verzaubert.



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

Termine nach vorheriger Absprache