



Wellness-Anwendungen nach Verfügbarkeit freitags und an ausgewählten Feiertagen:

Angebot

mit Körperkontakt



Ganzkörper-Klangmassage: Du nimmst sanfte, den ganzen Körper durchdringende Vibrationen durch Abstellen von Klangschalen auf Deinem Körper wahr. Langanhaltende und magisch anmutende Töne umspielen Dich. Ein Gefühl, als würde man von klingender Bewegung durchflossen. Die Klangmassage ist ein ganzheitliches Angebot zur Entspannung für Körper, Geist und Seele. Verschiedene Klangschalen werden nach einem bestimmten System auf den bekleideten Körper positioniert und angeschlagen. Dabei entstehen Klänge und Vibrationen, die sich im Körper fortsetzen, den Geist beruhigen und Verspannungen lösen.



Chakra-Klangmassage: Bei der Chakra-Klangmassage wird die Klangschale über das jeweilige Chakra gehalten und sanft angeschlagen. Die dadurch erzeugten harmonischen Klangwellen werden von den Zellen des Körpers aufgenommen. Du erfährst eine wohltuende, allgemeine innere Beruhigung, kannst loslassen und abschalten. Du schwingst Dich positiv ein, indem alle Chakren ausgeglichen werden und sich so neue schöpferische Energie freisetzt. Du bist im Einklang mit Dir selbst.

ohne Körperkontakt



Klangreise: Die einmalige Verbindung von hellen bis tiefen Klängen verschiedener Klangschalen mit einer Fantasiereise führt zwanglos und lustvoll-spielerisch zu tiefer Ruhe und einer farbigen, inneren Bilderwelt. Träumerische Gedanken sind die beste Hilfe, um Stress abzubauen und in Erholung zu kommen. Diese Form der Meditation bringt dem Geist Ruhe, dem Körper Regeneration und der Seele Frieden. Klang, Stimme und Stille wechseln sich hier ausgewogen ab.



Klangimprovisation: Bei der Klangimprovisation steht der Klang der Klangschalen im Vordergrund. Das Wunderbare an ihrem Verklingen ist, dass ihre Töne den Raum mit Stille und Ruhe erfüllen und den, der sie vernimmt, gleichfalls zur Ruhe bringen. Der Klang bündelt Deine Aufmerksamkeit. Neben der gesprochenen Einleitung, wirst Du auch mit Worten wieder ins Hier und Jetzt zurückgeführt, dazwischen vernimmst Du ausschließlich Klänge und Stille.