

# Klangschalen- Entspannung international

In der Schalker Nachbarschaft

**SCHALKE.** Klangschalen sind Schalen aus Metall, deren Klang und Vibration zu Entspannung und körperlichem Wohlbefinden führen.

Genau diese Erfahrung machten zehn Frauen mit und ohne Migrationshintergrund bei einer Demonstration im Rahmen des AWO-Projektes Schalker Nachbarschaft.

Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker und Reiki-Meister, zeigte, als Angebot der AWO-Familienbildung, die intensive Wirkung der Klangschalen. Die Teilnehmerinnen hörten die Klänge, fühlten das Metall

und das Vibrieren oder stellten sich in eine Klangschale.

Klangschalen gelten in Indien, Tibet und China seit rund 5000 Jahren als Kultgegenstände und werden auch zur Unterstützung von Heilungsprozessen eingesetzt. Klangschalenmeditation soll die Seele zum Schwingen bringen, den Blick für das Wesentliche öffnen und den Strapazen des Alltags entgegenwirken. Forschungen belegen die wohltuende Wirkung bei Verspannungen und Blockaden.

Der Kurs „Klangschalen-entspannung“ ist Bestandteil des Kursheftes 2015 der AWO-Familienbildung.



Erich Steinberger demonstriert die Wirkung der Klangschalen.  
Foto: Privat