

Für mehr Entspannung mit Tönen sorgen

Klangschalen sind Schalen aus Metall, deren Klang und Vibration zu Entspannung und Wohlbefinden führen können. Genau diese Erfahrung haben jetzt zehn Frauen bei einer Demonstration anlässlich des Awo-Projektes Schalker Nachbarschaft gemacht. Erich Steinberger, Klangmassage-Praktiker und Reiki-Meister, zeigte, als Angebot der Awo-Familienbildung, die intensive Wirkung der Klangschalen. Klangschalen gelten in Indien, Tibet und China seit rund 5000 Jahren als Kultgegenstände und werden auch zur Unterstützung von Heilungsprozessen eingesetzt. Klangschalenmeditation soll den Strapazen des Alltags entgegenwirken. Der Kurs „Klangschalenentspannung“ ist Bestandteil des Kursusheftes 2015 der Awo-Familienbildung.



Informationen bei Martina Leßmann, ☎ 0209 4094 179.



Der Klangschalentherapie liegt die Wirkung von Vibrationen zugrunde. F. DUHME