



**Wer das Geheimnis der Töne kennt,
kennt das Mysterium des ganzen Weltalls**

Hazrat Inayat Khan (1882-1927)

Klangmassage nach Peter Hess / Gong-Entspannung / Gong-Meditation

in Degersheim; www.mehuna.ch

**Auftanken und Eintauchen in ein Abenteuer, um dabei das Wichtigste zu entdecken:
Sie selbst!**

Da der Körper zu 80% aus Wasser besteht, reagiert er entsprechend sensibel auf die Schwingung von Klängen. Selbstheilungskräfte werden angeregt, Erstarrungen und Verfestigungen können sich lösen, Stagniertes wird resonanzfähig: Der bewegte Mensch ist der lebendige Mensch.

Klangmassage

ist eine wirksame Entspannungsmethode, bei der Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt sowie daneben platziert werden und durch sanftes Antönen zum Schwingen gebracht werden. Eine Klangmassage wirkt regenerierend, vitalisierend, unterstützt das Loslassen, verbessert die Schlafqualität, wirkt stressabbauend, burnout-prophylaktisch und ist den individuellen Bedürfnissen angepasst.

Gong-Entspannung

Der Gong zieht in den Bann, umhüllt und verbindet uns mit uns selbst. Der Mensch wird in seiner Gesamtheit tief berührt und bewegt. Es können selbst frühe archaische, vorsprachliche Schichten unserer Persönlichkeit angesprochen werden und sich in inneren Bildern zeigen. Durch Integration des Erlebten sind Umstrukturierung und Neuordnung der in der Körperstruktur verankerten emotionalen Energien und Gefühle möglich.

Gong-Meditation

ist empfehlenswert für Menschen, denen es schwer fällt, alleine zu Hause zu meditieren. Durch den unglaublich intensiven Klang werden Sinneseindrücke der Umwelt gedämpft. Lauschend hingegeben an die Klangfülle, zugleich hell wach und sehr tief entspannt, können Gedankenkarusselle losgelassen werden. Es entsteht Raum für Neues. Gewährsein bedeutet tiefes, interessiertes Hinhören, Lauschen, fokussiertes Wahrnehmen ohne zu werten.

Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg.

Durchführungsort	MeHuNa, Schöllen 724, 9113 Degersheim
Wann	bei Bedarf und in Absprache jeweils am Dienstag-nachmittag und / oder Freitagnachmittag möglich. Tel: 071 385 77 89 / 078 785 07 83 Email: klang-stille-raum@hispeed.ch
Kurskosten	<ul style="list-style-type: none">• Klangmassage: CHF 120.-- / Behandlung (Dauer ca. 1 Stunde)• Entspannung mit dem Tamtam-Gong: CHF 120.- / Behandlung (Dauer: ca. 1 Stunde)• Meditation mit Tamtam-Gong ist in Kleingruppen möglich, Dauer ca. 1 Stunde: CHF 40.— je Person (mindestens 3 Personen, maximal: 6 Personen)

