



Baden im Klang.

Ein Klangbad – auch Sound Bath genannt – ist ein Angebot einer speziellen Form zur Tiefenentspannung. Dieses bietet dir ein „Meer aus Klang“ an, welches deinen Körper, deinen Geist und deine Seele umspielt und wohlthuend umhüllt. Die Töne, Klänge und Schwingungen füllen den Raum und wirken wie ein **akustisches „Bad“** – freue dich also auf wortwörtliches „Baden“ **im Klang**. Du brauchst dabei aktiv nichts zu tun – genieße einfach den Moment im Liegen und lausche, öffne dich für diese besondere Möglichkeit, diesen Moment ganz für dich und mit dir selbst zu genießen.

Bei dieser Klanganwendung liegst du entspannt auf einer Matratze gebettet, während obertonreiche Instrumente wie beispielsweise Gongs, Klangschalen, Monochorde, Klangspiele oder Ocean Drums für dich angeklungen und gespielt werden. Im Gegensatz zur Klangmassage, bei der Klangschalen direkt auf den Körper gestellt werden, ist das Klangbad nicht-körperlich – du nimmst die Schwingungen rein über das Hören und das feine Spüren im Raum wahr.

Eine **Spezialform des Klangbades** ist die **„Kuschelklangmassage“** (nur im Einzelsetting möglich!), bei der rund um deine Liegefläche mehrere Klangschalen und ein Gong verteilt werden. Durch das Anklingen dieser in deiner unmittelbaren körperlichen Nähe, umschmeicheln dich die Klänge. Das Gefühl vom Eingehülltsein in den Klang ist hier auf eine ganz außergewöhnliche Art und Weise für dich erlebbar.

Worin lässt dich ein Klangbad bei an.klang eintauchen?

**Jedes Klangbad ist einzigartig und
eine Aufnahme des Moments.**

**Deine Selbstwahrnehmung und
Achtsamkeit erfahren Stärkung.**

**Auf körperlichere Ebene kann es
zur Entspannung der Muskulatur, der
Beruhigung des Nervensystems und der
Förderung der allgemeinen
Regenerationsfähigkeit beitragen.**

**Auf mentaler Ebene vermag es dir eine Auszeit
aus dem „Gedankenkarussell“ zu schenken und
eröffnet dir somit die Möglichkeit zur Klarheit.
Stress und Anspannung können dadurch
merklich reduziert werden.**

**Auf emotionaler Ebene bietet dir diese
Anwendung Ausgleich und den Abbau von
inneren Spannungen, das Lockern oder Lösen
emotionaler Blockaden an.**

**Ein Klangbad – oder die Spezialform als
Kuschelklangmassage – ist für alle geeignet,
die sich nach tiefer Entspannung sehnen,
Stress reduzieren oder abbauen wollen, einen
meditativen Zustand für sich neu entdecken oder
auf eine neue Art kennenlernen möchten. Wenn du
einfach mal „abtauchen“ und loslassen willst, bieten
dir diese Anwendungen den idealen Rahmen.**



Tu dir etwas Gutes
und **vereinbare
deinen persönlichen
Wohlfühltermin** bei an.klang
in 4251 Sandl unter
+43 (0)699 / 17 40 88 96
oder an.klang@gmx.at.

Klangbad

für dich ganz persönlich
im Einzelsetting oder in einer
Kleingruppe bis 4 Personen
(größere Gruppen auf Anfrage);
mit Vor- und Nachgespräch
Dauer jeweils ca. 40 Minuten

EUR 40,-