



Sprache, Klang, Stille ... Klangmeditation.

Eine geführte Klangmeditation ist eine **erweiterte Form einer meditativen Praxis**, bei der Klang, Sprache und Stille kombiniert werden. Hierbei bietet dir die geführte Sprache Orientierung, der Klang ein Vertiefen deines Erlebens und die Stille Raum für dein ganz persönliches Sein mir dir selbst.

Mit unterschiedlichen Techniken und Ansätzen, wie es zum Beispiel der Atemfokus, die Körperwahrnehmung oder das Imaginieren innerer Bilder sind, darfst du dich im Loslassen, in der Dankbarkeit, in der Herzöffnung oder einfach nur in **Achtsamkeit mit dir selbst verbinden**.

In der Klangmeditation darf alles da sein – Gedanken, Gefühle, Empfindungen. Gleichzeitig darf alles **zur Ruhe kommen**. Die sanften Schwingungen unterstützen dich dabei, Spannungen loszulassen und neue Kraft zu schöpfen.

Was bietet dir eine geführte Klangmeditation bei an.klang?

Bei einer Klangmeditation kannst du aus einem **Pool an Themen** wählen.

Sie bietet dir eine **sanfte Begleitung und Anleitung nach innen an**.

Auf **körperlicher Ebene** wirst du in die **Entspannung** geleitet, die deine eigene **Körperwahrnehmung** und deine eigenen **Selbstheilungskräfte** zu stärken erlaubt.

Auf **mentaler Ebene** erfährst du eine **Beruhigung deiner Gedanken** und dir wird ein Moment geschenkt, in dem du deinen **inneren Fokus** und deine **Klarheit** wiederfinden kannst.

Auf **emotionaler Ebene** können sich Spannungen **lockern oder lösen**, Gefühle in einer anderen, **neuen Perspektive** betrachtet werden und deinem **Selbstmitgefühl**, deiner **Selbstliebe** darf wieder mehr **Raum gegeben** werden.

Entdecke deine inneren Ressourcen und schenke dir die Möglichkeit, dass dein Ohr sich wieder für deine **Intuition, deine innere Stimme** öffnet.

Eine geführte Klangmeditation ist **ideal für jene**, die **zur Ruhe kommen** wollen, aber in der Stille **allein schwer abschalten** können, deren „**Monkey-Mind**“ immer wieder die Aufmerksamkeit auf sich zieht, deren „**Gedankenkarussell**“ ihnen keine Pause erlaubt. Weiters ist diese Anwendung für alle geeignet, die geführte Impulse zur **Selbstreflexion** oder zur **Stressregulation** wünschen.



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.

geführte Klangmeditation

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,-