



Komm mit auf (d)eine Klangreise.

Klangreisen sind eine besondere Form der Klangentspannung, die eine **Fantasiereise mit Klang** verbinden und erweitern. Bequem liegend oder sitzend, lauschend, kannst du auf eine innere Bildreise gehen. Von verschiedenen Klängen und Tönen unterschiedlicher, obertonreicher Instrumente begleitet, bist du eingeladen, der erzählenden Stimme zu folgen und – ganz ohne Anstrengung, ganz bei dir selbst – deine ganz persönliche Reise in deine eigene, reiche Bilderwelt zu erleben. Durch das **(Zu-)Hören**, das **Lauschen**, verändert sich die Wahrnehmung der **Klänge**, welche sich mit den **gesprochenen Worten** verweben.

Auf körperlicher Ebene werden während deiner Reise das Herz-Kreislaufsystem sowie das Atmungssystem positiv beeinflusst – du kommst zur Ruhe, deine Atmung wird tiefer, dein Herzschlag wird langsamer. Du darfst dich vollkommen entspannen. Somit ist dein Körper in den Klangraum nicht nur eingebettet, er wird auch miteinbezogen. Die Klänge werden für dich auf eine sehr sanfte Art und Weise physisch spür- und erlebbar. Du nimmst dich ganzheitlich wahr und kommst ganz bei dir an.

Bei an.klang hast du die Möglichkeit, die Klangreise **alleine oder** in einer **Kleingruppe von bis zu 4 Personen** gemeinsam zu erleben. Du kannst also gerne deine Freunde oder deine Familie mit auf diese Reise nehmen! Solltest du dieses Erlebnis mit mehr als 4 Personen teilen wollen, so frage bitte einfach direkt bei an.klang nach.

Mitbringen kannst du selbstverständlich alles, was du für dich und dein entspanntes Verweilen benötigst oder gerne bei dir hast (z.B. **Unterlage, Kissen, Decke**, bequeme Kleidung). Vorkenntnisse benötigst du keine.

Was macht das Erlebnis einer Klangreise bei an.klang besonders?

Jede Klangreise ist einzigartig.

Sie verbindet auf besondere Art und Weise alle Ebenen deines Seins und wirkt ganzheitlich, sanft.

Auf körperlicher Ebene können Verspannungen gelöst und die Selbstheilungskräfte unterstützt werden.

Auf mentaler Ebene tritt eine Beruhigung des Geistes ein, Klarheit und Achtsamkeit werden gefördert.

Auf emotionaler Ebene darf sich Ausgeglichenheit einstellen und das Urvertrauen wird gestärkt.

Diese Anwendung regt im Besonderen die Fantasie an, wirkt beruhigend auf das Nervensystem und hilft dabei, den Alltag loszulassen.

Ihre harmonisierende Wirkung fördert das innere Gleichgewicht, eröffnet innere Bilder, Gefühle oder darf Erkenntnissen helfen, hervorgebracht zu werden.

Eine Klangreise ist für alle geeignet, die Entspannung suchen, Stress abbauen möchten, ihre Selbstwahrnehmung oder Achtsamkeit vertiefen wollen – sich selbst auf neue Weise begegnen möchten.



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.

Klangreise

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

EUR 40,-