

Sound Bath only

Wie schön, dass du dich für die wohltuende und heilsame Kraft der Musik interessierst. Klangbäder haben eine starke, meditative Kraft. Es ist eine Methode, in kurzer Zeit einen sehr entspannten Zustand zu erreichen. Für alle, die dem Stress etwas entgegen wirken wollen ein wahrer Geheimtipp.

Ablauf

Während dem Sound Bath arbeite ich mit verschiedenen Instrumenten. Dazu gehören vor allem Kristall-Klangschalen, aber auch Kalimbas, Koshis, Stimmgabeln, ein einfacher Handgong, die Gitarre oder das Harmonium. Beim Klangbad nimmt man eine liegende Position ein. Dabei sind Decken, Kopf- wie auch Augenkissen herzlich willkommen. Hier wirst du von der Welt der Frequenzen und Melodien umhüllt und kannst völlig in diese Welt ein- und abtauchen. Nachdem ich die Instrumente des bevorstehenden Klangbades vorgestellt habe, starten ich oft mit einer Atemübung. Danach leite ich mit Worten eine kurze Meditation an, anschliessend übernehmen die Instrumente die Führung. Eine ausgedehnte Stille findet gegen Schluss der Meditation statt. Beendet wird die Meditation mit einem Lied oder einem sanften Instrument und meiner gesprochenen Stimme. Das Klangbad dauert ca. 50 Minuten. Nach dem Klangbad sind noch 10 Minuten für eine warme Tasse Tee reserviert.

Vor dem Anlass

Bitte nehme vorgängig Kontakt mit mir auf, falls du schwanger sein solltest, an Epilepsie erkrankt bist oder eine psychische Erkrankung vorliegt. So kann ich bestmöglich für dich sorgen.

Nach dem Anlass

Es ist immer schön, wenn man die gewonnene Ruhe mit in den Schlaf nehmen kann. Gönn dir zu Hause ein warmes Bad, trinke Wasser oder Tee und vermeide laute Plätze oder digitale Medien.

Material

Im Waldhof haben wir Yoga- und Matten aus Schurwolle. Bitte bringe eine warme Kuscheldecke mit und falls du magst, ein eigenes Kopf- und/oder Augenkissen.

Parkplätze

Bitte parkiere dein Auto nicht direkt beim Waldhof. Beim Spielplatz Egeten hat es genügend Parkplätze, die sind ca 200m weiter oben.



Kontakt
Michèle Laudenbach
Klangraum Waldhof
Egetenstrasse 11
9470 Werdenberg
www.shante.ch / info@shante.ch

Ich freue mich sehr, dich im Waldhof begrüßen zu dürfen.

In Klang und Liebe- 🍷 Michèle