

# Heilsame Klänge

Wie schön, dass du dich für die wohltuende und heilsame Kraft der Musik interessierst. Klänge begleiten uns Menschen noch bevor wir Sprache entwickelt haben. Die starke Wirkung wird nach einer langen Zeit des Vergessens wieder wachgerufen und mit Hilfe der heutigen Wissenschaft gestützt und bestärkt. Ich heisse dich herzlich willkommen!

## Ablauf

Heilsame Klänge arbeitet mit der eigenen Stimme. Gemeinsam singen wir für ca 40 Minuten verschiedene Lieder aus verschiedenen Kulturen und Zeitepochen. Die Melodien und Worte sind einfach und werden oft wiederholt. So kann man sich leichter von den Gedanken des Alltags lösen und sich vom eigenen Gesang und der Gruppe tragen lassen. Das Singen findet im Sitzen statt. Für das anschliessende Klangbad wechseln wir in eine liegende Position. Hier begleite ich dich erst mit einer gesprochenen Meditation, danach übernehmen die Instrumente die Führung. Eine ausgedehnte Stille findet gegen den Schluss der Meditation statt. Die Meditation beende ich mit einem Lied oder einem sanften Instrument und meiner gesprochenen Stimme. Der Anlass dauert ca. 75 Minuten.

## 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 Schaffellmatten, sowie Sitzkissen. Bitte bringe eine warme Kuschedecke mit und falls du magst ein eigenes Kopfkissen.

## 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](http://www.shante.ch) / [info@shante.ch](mailto:info@shante.ch)

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

In Klang und Liebe- ❤️ Michèle