

# KLANGENTSPANNUNG

## KLANGMEDITATION

### KLANGREISE

#### Termine erstes Halbjahr 2024

**mittwochs: 18:00 – 19:30 Uhr**

Termine: **21.02.**  
**20.03.**  
**17.04.**  
**29.05.**  
**26.06.**  
**24.07.**

**freitags: 18:30 – 20:00 Uhr**

Termine: **23.02.**  
**22.03.**  
**19.04.**  
**31.05.**  
**28.06.**  
**26.07.**

#### Ort

Lerbacher Weg 2  
51469 Bergisch Gladbach (Heidkamp)  
Parkplätze beidseits der Kirche  
(Bensberger Straße und Lerbacher Weg  
oder in der Sankt-Josef-Straße).  
Die Bushaltestelle Lerbacher Weg wird  
von den Linien 227 u. 400 angefahren.

#### Kosten

je Abend 20 Euro  
Die Termine können einzeln  
wahrgenommen werden.

#### **Anmeldung bei:**



**KLANG UND KONTEMPLATION**  
**Christine Ockenfels**

Telefon 02204 9641188

Mobil 0171 6992049

[info@klang-und-kontemplation.de](mailto:info@klang-und-kontemplation.de)

[www.klang-und-kontemplation.de](http://www.klang-und-kontemplation.de)



© Peter Hess®-Institut

**„Der Ton der Klangschaale berührt unser Innerstes,  
er bringt die Seele zum Schwingen.“**

Peter Hess

Wir begeben uns auf eine „Reise“ in die Welt der Klänge und Schwingungen. Während wir möglichst angenehm liegen, erleben wir einen Klangteppich. Die Klänge der obertonreichen Klangschaalen und des Monochords führen uns sanft in eine tiefe Entspannung. Wir müssen nichts tun oder leisten, dürfen einfach nur da sein und dem Klang lauschen. Indem wir uns dem Klang anvertrauen, sind wir ganz im Hier und Jetzt präsent. So finden wir leicht in unseren innersten Raum, unsere Mitte, unsere Kraftquelle. Durch die Klänge und Schwingungen werden wir ganzheitlich (Körper, Psyche bzw. Seele und Geist) berührt und bewegt.

Jeder dieser Abende ist eine Einladung und Hilfe zum achtsamen Wahrnehmen. Wenn wir uns regelmäßig eine solche Klangerfahrung gönnen, können wir erleben, wie diese

- ⊙ unser Urvertrauen stärkt
- ⊙ zur Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung beiträgt
- ⊙ unsere Körperwahrnehmung unterstützt und verbessert
- ⊙ einen besseren Zugang zu den eigenen Ressourcen ermöglicht
- ⊙ Selbstbewusstsein, Kreativität und Motivation stärkt

#### **Bitte bringt mit:**

- ⊙ Eine große, weiche Auflage (z.B. Saunatuch) für die Bodenmatte
- ⊙ Bei Bedarf ein kleines Kopfkissen
- ⊙ Bei Bedarf eine leichte Zudecke (dickere Decken sind vorhanden)
- ⊙ Ein Paar Socken und
- ⊙ trägt am besten bequeme Kleidung

Damit wir pünktlich beginnen können, kommt bitte ein paar Minuten früher.