



MEDITATION AM ABEND //

## KlangZeit für ein KlangBad

Klarheit durch Klänge, Schwingungen und Rhythmen

Von Beginn an sind wir eingebettet in Klänge und Rhythmen. Aufgehoben in einer Atmosphäre von Geborgenheit baden wir in den rhythmischen Geräuschen von Herzschlag und Atmung unserer Mutter. Auch Töne und Schwingungen von Außerhalb begleiten unser ursprüngliches Erleben.

**KlangZeit** für ein **KlangBad** heißt sich Zeit nehmen, um in Klängen und Schwingungen zu „baden“. Verschiedene Klanginstrumente werden rhythmisch angeschlagen. Wir lauschen achtsam mit dem ganzen Körper und nehmen das Ineinanderfließen der kraftvollen Schwingungen und obertonreichen Klänge wahr. Unser Innerstes wird berührt. Durch tiefes Eintauchen in die ganzkörperlich erfahrenen Schwingungen und Klänge kommen wir zur Ruhe, Vertrauen darf wachsen.

SIA

## REGELMÄSSIGE KLANGBÄDER:

- verbessern unsere Körperwahrnehmung
- fördern das Lösen innerer Anspannungen
- führen uns in tiefe Ruhe und Gelassenheit
- lenken die Aufmerksamkeit nach innen und unterstützen die Abwendung von äußeren Reizen
- ermöglichen den Zugang zu unseren Ressourcen und Energie für wesentliche Dinge kann frei werden

Die vielfältigen, ganzheitlichen Erfahrungen aus dem **KlangBad** ermöglichen uns ruhiger, körperbewusster und klarer in Alltag und Praxis zu handeln.

### ORT

SIA

Systemisches Institut für Achtsamkeit  
Friedelstraße 40, 12047 Berlin  
[www.sia-berlin.com](http://www.sia-berlin.com)

### ANMELDUNG

[info@sia-berlin.com](mailto:info@sia-berlin.com)

### TEILNEHMERZAHL

Maximal 10 Personen

### INVESTITION

15 Euro pro Abend (Barzahlung)  
70 Euro 5er Karte (Barzahlung)

### MODERATORINNEN



#### **Claudia Mischung**

ist Heilpraktikerin und bietet Klangkurse mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an.

[www.klangzeiten-berlin.de](http://www.klangzeiten-berlin.de)  
+49.176.62 07 54 73



#### **Bärbel Nolting-Schürgens**

arbeitet im Bereich Projektmanagement und ist Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess®. Sie bietet Klangmassagen & -Zeiten zur Entspannung u. a. auch in Unternehmen an.

[b-nolting@web.de](mailto:b-nolting@web.de)