

Klangreisen und Klangmassage

Für Frauen, die....

- unter Depression, Burnout, Schmerzsymptomatik, Schlafstörung oder Stresssymptomen leiden
- Entspannungsmöglichkeiten mit Musik und Klängen kennenlernen wollen, die loslassen, aufftanken und Kraft schöpfen und sich über hilfreiche Erfahrungen austauschen möchten um sie in Alltagssituationen anwenden zu können

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, nach Wunsch eigene Decke oder Matte mitbringen. Unbedingt pünktlich kommen!

Wir bieten Ihnen...

Nach einer Anfangsrunde gestalten Sie sich einen Platz für die Entspannung im Liegen oder im Sitzen. Die folgende angeleitete Körperentspannung, Fantasiereise, Imagination, Klang- oder Musikwahrnehmung, unterstützt Sie, für sich hilfreiche positive Bilder, Klänge, Musik, Symbole oder Worte (wieder) zu finden um sie möglichst mit in Ihren Alltag zu übernehmen (ggf. könnte dafür auch gemeinsam eine CD gestaltet werden).

Welche Ziele werden verfolgt?

- klanggeleitete oder musikunterstützte Entspannungsmöglichkeiten kennenlernen
- Aktivieren eigener Ressourcen und positive Körperwahrnehmung
- Kraftquellen finden durch Aufspüren von inneren positiven Bildern
- Reflexion und Austausch positiver Erfahrungen in der Gruppe
- Übertragungsmöglichkeiten in den Alltag finden