

Freitag, 14.05.

09.30 Uhr

Entspannung über Klang hören und spüren

Training

Klangschalen-Massage, Klangschalen-Meditation erfahren und auch erste Schritte lernen, selbst zu spielen, unter anderem auch für pädagogische Anwendungen.

In der östlichen Vorstellung ist der Mensch aus Schwingungen des Klangs entstanden. Er ist also selbst Klang. Die Schwingungen der Klangschalen lösen Vibrationen in den Zellen des Körpers aus, deine Zellen und Organe richten sich neu aus und die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Der ganze Organismus erfährt Ruhe und Entspannung und schenkt eine gute und einfache Möglichkeit um abzuschalten.

Die Klangmassage ist ein Geschenk aus alter Zeit für den modernen Menschen.

Bitte bequeme, unempfindliche Kleidung, warme Socken, gerne auch ein Tuch oder eine dünne Decke mitbringen. Yogamatten sind vorhanden. Wenn jemand eine eigene Klangschale besitzt, kann diese auch gerne mitgebracht werden.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte aus sozialen und pädagogischen Berufen, die Entspannungsmethoden für sich selbst oder ihre pädagogische Arbeit kennenlernen möchten
- ☒ Mitarbeitende, die erste Schritte im Spielen von Klangschalen erlernen möchten
- ☒ Menschen, die Klangschalen-Massage und -Meditation als Möglichkeit zur Entspannung erfahren möchten
- ☒ Alle, die sich für Klang als Weg zu Ruhe, Entspannung und Selbstheilung interessieren

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Klangschalen-Massage und Klangschalen-Meditation erfahren
- ☒ erste Schritte, um selbst Klangschalen zu spielen, auch für pädagogische Anwendungen
- ☒ Wirkung der Schwingungen von Klangschalen auf Körper und Zellen kennenlernen
- ☒ Anregung der Selbstheilungskräfte und Erfahrung von Ruhe und Entspannung durch Klang

Kursleitung

Ute Mang

Klang- und Bildende Künstlerin (UdK Berlin, Meisterklasse), Zertifizierte Sound Meditation Trainerin, Klangtherapeutin-Klangpädagogin (Soneiro & terramedus-Akademie für Gesundheit), seit einigen Jahren biete ich Klang- und Yogaevents sowie Klangworkshops an. Ich spiele den Gong, Kristall-Klangschalen, Trommel und Körpertampura etc. Seit Januar 2025 Fachkraft für Gesundheitsmanagement bei VIA Blumenfisch.

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

14.5.2027 09:30 Uhr - 14.5.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.