



Lichtblicke
Christa Klant
Heilpraktikerin

Stress- und
Gesundheitscoach

Klangmassage Klangreise Klangyoga



*Mit klingenden Schalen
Körper und Seele
entspannen*

Klangmassage

- Die obertonreichen Klänge einer Klangschale sind nicht nur hörbar, sondern auch spürbar.
- Die sanften Schwingungen der Klangschalen, die auf dem bekleideten Körper nach einem bestimmten System behutsam angeschlagen werden, unterstützen u.a. die Körperwahrnehmung, lockern muskuläre Blockaden und regen die Durchblutung an.
- Harmonische Klänge ermöglichen eine tiefe und wohltuende Entspannung.

Klangreise und Klangmeditation

- Die Klangreise ist eine gesprochene Bildmeditation oder Fantasiereise. Sie wird begleitet durch verschiedene Klanginstrumente und lädt in die eigene innere Bilderwelt ein.
- In einer Klangmeditation hören und erfahren Sie den sich aufbauend gespielten Klangteppich in seiner Tonvielfalt ohne das gesprochene Wort.
- Beide Formen können im Sitzen oder Liegen wahrgenommen werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Vorbereitungen nötig.

Klangyoga

- Klangschalen können in der Praxis einer Yogastunde eingesetzt werden.
- Sie bereichern die Körperarbeit und die Entspannungsphasen.

Zu Umfang und Kosten meiner Klangangebote informieren Sie sich bitte auf meiner Webseite oder in einem persönlichen Gespräch.



Lichtblicke
Christa Klant
Yogalehrerin
Heilpraktikerin

Grabenstr. 36
53639 Königswinter
Tel.: 02223 912344
lichtblicke@christaklant.de
www.christaklant.de