

## **„Zeit für Dich. Ein Tag mit Klangschalen.“**

**14.04., 07.07., 27.10. und 08.12.2023, 13.00 bis 20.30 Uhr**

Immer mehr Menschen wünschen sich einen Tag Urlaub im Alltag, verbunden mit dem Bedürfnis nach sanfter Entspannung und wohltuender Erholung.

Dem Harmoniebedürfnis von Körper, Geist und Seele entsprechend, gehen die Menschen bereits seit tausenden von Jahren zur körperlichen wie geistigen Erholung in Wohlfühltempel, und das in zahllosen Kulturen. Wärme, Ruhe, Wasserbäder und sanfte Behandlungsmethoden werden seit jeher geschätzt um vom Alltag zu regenerieren und neue Kraft zu tanken.

Seit einigen Jahren nun hält ein rein äußerlich unscheinbares Klanginstrument Einzug in das Wellnessbewusstsein der westlichen Gegenwart: Die Klangschale.

Ursprünglich aus dem indischen Raum stammend, finden diese in zahlreichen Obertönen klingenden Metallgefäße immer mehr begeisterte Hörer, z.B. auch beim Saunaaufguss.

Die Klangschalen ermöglichen es auf ganz einfache Art und ohne komplizierte geistige Konzepte geradezu erstaunliche Effekte zu erzielen.

Beabsichtigt wird ein entspanntes, sinnhaftes Saunaerlebnis, das den Gästen eine wohltuende Erfahrung bietet, welche unter die Haut gehen kann und bei vielen Teilnehmern auch zu einem intensiveren Erleben in der Eigenwahrnehmung führt. So entsteht oft eine berührende und wohltuende Stille im Raum. Düfte werden intensiver wahrgenommen und auch das Empfinden z.B. für das Schwitzen verändert sich.

Auch wenn z.B. in der Sauna kein unmittelbarer Kontakt zwischen Schale und Körper stattfindet, nimmt der Körper doch die Schwingungen wahr. Sogar über die Sitz- und Liegebänke in der Sauna sind diese spürbar. Die Haut, das größte Sinnesorgan, nimmt sie auf und reagiert darauf, indem die Rezeptoren unter der Haut angesprochen werden. Schwingungen gelangen so auch in den Körper, wo sie den Flüssigkeitshaushalt ganz sanft in Bewegung setzen. Die Kombination mit dem Faktor Wärme führt bei vielen Teilnehmern nach deren Empfinden zu einem schnelleren und intensiv wahrgenommenen Schwitzen.

Die Eigenschaften der Klangschalen sind:

Schwingung, ein lang anhaltender Klang und viele Obertöne.

Beim Anspielen der Klangschale entsteht eine Vibration in der Schale. Diese Schwingungen können durch das Einfüllen von Wasser sichtbar gemacht werden und z.B. bei der Klangschalenmassage oder der Anwendung im Heilwasser der Jod-Sole-Therme zur Harmonisierung und Entspannung beitragen. Die Schwingung ist in Resonanz mit dem Körper. Da unser Körper zu etwa 80% ebenfalls aus Wasser besteht, übertragen sich die Schwingungen bis in die Zellen. Feinste Vibrationen erfüllen den Körper. Gleichzeitig lauscht man dem sich entfernenden Klang und hört sich in die Stille hinein - ein schönes Erlebnis.

Klang und Fantasiereisen, umrahmt mit einem Klangschalenspiel, können die Entspannung ebenfalls angenehm unterstützen. Hierbei werden den Teilnehmern mittels beschriebener Bilder in einer kleinen Geschichte und ggf. mit ausgewählten Düften angenehme Assoziationen vermittelt und erlauben die in der Geschichte thematisierten Düfte hautnah zu erleben.

Sauna und Wellness mit allen Sinnen erleben.

Probieren Sie es aus!