

# Sind Sie mit sich im Einklang?

Falls dies nicht der Fall sein sollte, verspricht eine Klangmassage Besserung.

Stellen Sie sich vor, wie ein Stein in einen Teich fällt und dort konzentrische Wellen entstehen, die sich über den gesamten Teich ausbreiten. Der menschliche Körper, der zu etwa 80% aus Wasser und mit Wasser verbundenen Flüssigkeiten besteht, reagiert wie der Teich auf eine Klangmas-

gesamte Körper von Verspannungen sanft befreit.

Warum der Klang einer Klangschale uns intuitiv anspricht, macht eine fernöstliche Vorstellung deutlich: In Tibet, Nepal und Indien, der eigentlichen Heimat der Schalen, ist man der Ansicht, dass der Kosmos, die Götter und die Men-

und aufzulösen. Wie spüren uns selbst wieder als Klang. Der Atem wird ruhiger und tiefer und wir erreichen leicht den Alpha-Zustand. Dies ist der Zustand des menschlichen Gehirns, der zwischen Wachen und Schlafen liegt und die wunderbare Wirkung des Loslassens ermöglicht.

„Für eine Klangmassage darf sich ein Klient, eine Klientin ungefähr 1,5 Stunden Zeit nehmen. Zu Beginn führen wir ein eingehendes Informationsgespräch und nach der etwa 50 minütigen Klangmassage gibt es noch Zeit zum Nachspüren und zu einem ab-



sage. Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf oder neben den bekleideten Körper gestellt und durch sanftes Anschlagen zum Schwingen gebracht. Die Schwingungen der Schale übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort in konzentrischen Wellen aus. Durch die weichen Vibrationen der Klangschwingungen werden alle Gelenke und Muskeln erreicht und der

schen aus Klang entstanden sind. Gehen wir davon aus, dass wir Klang sind, so haben wir ein tiefes Urvertrauen zu ihm. Wir können uns leicht auf ihn einlassen und die Schwingungen im Körper genießen. Der Klang hüllt uns ein und lässt uns lauschen, nicht nur nach Außen sondern vor allem nach Innen. Die Schalen helfen dabei, Missklänge in uns selbst auszugleichen

schließenden Gespräch. Mir ist es sehr wichtig, dass sich die Menschen, die zu mir kommen, wohl fühlen und die Klangmassage als ganzheitliches Einwirken auf Körper, Geist und Seele erleben und dadurch wieder in Einklang, in Harmonie kommen“, meint dazu Annette Biermann-Hendrich. Sie ist Entspannungspädagogin, u.a. ausgebildet in der Klangmassage nach Peter Hess und hat einen schönen Entspannungsraum in Witten-Durchholz. „Die Töne der wunderschönen, goldigen Klangschalen bringen die Seele zum Schwingen. Eine Klangmassage ist eine himmlische Gabe, die Sie sich selbst und anderen lieben Menschen schenken dürfen. (Geschenkgutscheine gibt es nicht nur zur Weihnachtszeit!)“

**Annette  
Biermann-Hendrich**  
Entspannungspädagogin

*Finde die Ruhe in  
dir selbst, und du  
brauchst sie  
nirgendwo anders  
zu suchen.*

**Durchholzer Str. 93  
58456 Witten  
023 02/7 26 31**

*Im Einklang mit sich selbst*



Klangmassage nach Hess  
Entspannendes Reiki

*durch neue Wege zur Entspannung*

**Geschenkgutscheine als  
himmlische Gabe zu Weihnachten**