



## Willkommen zum ersten Tag deines Klangschalen-Kurses!

Heute tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Klangschalen. Du lernst, wie sie wirken, warum sie eine jahrtausendealte Tradition haben und wie sie dich dabei unterstützen können, Vertrauen aufzubauen und loszulassen. Gemeinsam erkunden wir die Verbindung zwischen Klang, Schwingung und deinem inneren Gleichgewicht.

### 1. Klangschalen entdecken

- **Herkunft und Geschichte:** Klangschalen haben ihren Ursprung in den Himalaya-Regionen und wurden in spirituellen und meditativen Praktiken verwendet. Sie wurden angeblich aber ebenso als Essgeschirr verwendet. Ihre Schwingungen verbinden Körper, Geist und Seele.
- **Wie wirken Klangschalen?**
  - Die sanften Schwingungen der Klangschale wirken direkt auf deine Zellen und können die Selbstheilungskräfte anregen.
  - Sie unterstützen dich dabei, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit zu entwickeln.
- **Warum ist Vertrauen wichtig?** Vertrauen ist die Basis, um loslassen zu können – sei es Stress, alte Muster oder belastende Emotionen. Klangschalen können helfen, diesen Prozess zu unterstützen.

### 2. Deine Klangschale kennenlernen

- **Experimentiere mit deinem Instrument:** Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deine Klangschale auszuprobieren.
  - Wie klingt sie, wenn du sie sanft anschlägst?
  - Wie verändert sich der Klang, wenn du mit dem Klöppel um den Rand streichst?
  - Spüre die Vibrationen, wenn du die Schale auf deinen Handflächen hältst.
- **Hinweis für Anfänger:** Entdecke den Klang intuitiv und mit Neugier.

# Meditation: Vertrauen und Loslassen



## Vorbereitung:

- Setze oder lege dich entspannt hin. Halte deine Klangschale und den Klöppel bereit.
- Wenn du keine eigene Klangschale hast, kannst du dich einfach auf die geführte Meditation konzentrieren.

## Ablauf der Meditation:

### 1. Ankommen

- Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein und langsam und lange wieder aus.
- Spiele die Klangschale sanft an und lausche dem Klang. Lasse dich vom Ton in die Stille führen.

### 2. Vertrauen spüren

- Stelle dir vor, du sitzt an einem ruhigen, breiten Fluss. Das Wasser ist klar und fließt sanft und gleichmäßig.
- Während du die Klangschale anspielst, wiederhole innerlich: „Ich vertraue dem Fluss des Lebens.“
- Visualisiere, wie das Wasser die Farbe deines Vertrauens annimmt – vielleicht ein sanftes Blau oder ein warmes Gold. Spüre, wie dieses Vertrauen durch deinen Körper fließt.

### 3. Loslassen

- Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf das, was dich vielleicht belastet oder zurückhält.
- Spiele die Klangschale und stelle dir vor, wie jeder Ton diese Last sanft löst und mit den Schwingungen davongetragen wird. Stelle dir vor, wie der Fluss deine Gedanken sanft fortträgt.
- Wiederhole innerlich: „Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.“

### 4. Abschluss (2-3 Minuten)

- Lausche dem Nachklang der Schale und spüre, wie sich Ruhe und Leichtigkeit in dir ausbreiten.
- Atme noch ein paar Mal tief ein und aus. Öffne die Augen und kehre mit einem Gefühl von Vertrauen und innerer Ruhe in den Raum zurück.

## Abschlussimpuls für Tag 1

Heute hast du den ersten Schritt gemacht, um die Welt der Klangschalen und ihre Kraft kennenzulernen. Lass die Schwingungen des Vertrauens und der Leichtigkeit durch deinen Tag fließen. Morgen widmen wir uns deinem Glückskörper und entdecken, wie Klangschalen dich dabei in Form eines wunderschönen Morgenrituals unterstützen können, ihn zu aktivieren.



## Willkommen zum zweiten Tag deines Klangschalen-Kurses!

Heute lernst du eine wunderbare Möglichkeit kennen, deinen Glückskörper in Form eines Morgenrituales zu aktivieren.

Ein bewusstes Ritual am Morgen hilft dir, den Tag zentriert und mit Klarheit zu beginnen. Die Klangschale unterstützt dich dabei, deinen Geist zu beruhigen, deine Energie zu aktivieren und dich mit positiven Impulsen auf den Tag einzustimmen.

### Morgenritual: Den Glückskörper am Morgen aktivieren

Im Ayurveda wird unser Wesen aus mehreren Schichten betrachtet – vom physischen Körper bis hin zu feineren, subtileren Ebenen. Eine dieser Schichten ist die Anandamaya Kosha, auch „Glückskörper“ genannt. Sie steht für tiefes inneres Glück, Freude und Verbundenheit mit dem Leben.

Mithilfe einer sanften Einstimmung auf den Tag am Morgen kannst du diese Ebene bewusst in dir aktivieren. Die Schwingungen der Klangschalen unterstützen dich dabei, in einen Zustand innerer Harmonie zu kommen und dich mit deiner eigenen Quelle der Freude zu verbinden.

Der Glückskörper steht für Freude, Leichtigkeit und innere Klarheit. Wenn wir ihn am Morgen aktivieren, bevor die Hektik des Tages beginnt, verbinden wir uns mit unserem inneren Gleichgewicht und stärken unsere Resilienz.

Das hat viele Vorteile:

- **Emotionale Stabilität:** Du startest den Tag zentriert und ausgeglichen.
- **Innere Ausrichtung:** Der Fokus auf Freude stärkt deinen Optimismus und deine Lebensenergie.
- **Stressresistenz:** Ein aktivierter Glückskörper hilft dir, Herausforderungen mit Ruhe zu begegnen.
- **Klarheit:** Du triffst klarere Entscheidungen und spürst, was dir wirklich wichtig ist.



## 1. Bereite die Klangschale vor

- Halte deine Klangschale bereit. Du kannst sie entweder neben dir platzieren oder direkt auf deinen Bauch legen. Achte darauf, dass du bequem liegst. Wenn du dich lieber im Bett aufsetzt, dann stelle die Klangschale vor dir hin, so dass du sie gut anspielen kannst.

## 2. Sanfter Start mit der Klangschale

- Spiele die Klangschale sanft an und lausche dem Ton. Spüre, wie die Schwingungen deinen Körper erreichen und sich ausbreiten.

- Wenn die Schale auf deinem Bauch liegt, konzentriere dich darauf, wie sich die Vibrationen mit deinem Atem verbinden.

## 3. Verbinde dich mit deinem Herzen

- Schließe die Augen und lege eine Hand auf dein Herz.

- Denke an einen Moment, der dich glücklich gemacht hat – egal ob vor langer Zeit oder ganz aktuell. Vielleicht war es ein Lächeln, eine Umarmung oder ein Augenblick der Ruhe.

- Spüre die Freude, die dieser Moment in dir auslöst, und lass dieses Gefühl wachsen. Stell dir vor, wie es sich in deinem Herzen sammelt und dann in deinen gesamten Körper ausbreitet, wie ein warmes, goldenes Licht.

## 4. Den Glückskörper aktivieren

- Atme tief ein, während du die Klangschale erneut sanft anspielst. Spüre, wie das Gefühl von Freude jede Zelle durchströmt.

- Sage dir innerlich: *„Ich trage diese Freude in mir. Sie begleitet mich durch diesen Tag.“*

- Wiederhole dies einige Male, während du bewusst ein- und ausatmest.

## 5. Den Tag beginnen

- Öffne langsam die Augen, lächle dir selbst zu, und nimm das Gefühl von Freude und Leichtigkeit mit in deinen Tag.

# Dein Weg mit der Klangschale



Die Klangschale ist ein wunderbares Werkzeug, das dir Ruhe, Balance und Klarheit schenken kann. Möchtest du tiefer in die Welt der Klänge eintauchen und lernen, wie du die Klangschale professionell einsetzen kannst?

## Entdecke die Klangtherapie-Ausbildung

In unserer Ausbildung am **neuewege Klangzentrum Österreich** lernst du:

- Die fundierte Anwendung der Klangschale zur Förderung von Entspannung und innerer Balance.
- Wie du Klang für dich selbst und andere gezielt einsetzen kannst.

Mehr Informationen zur Ausbildung findest du hier:

[www.neuewege.at](http://www.neuewege.at)

Danke, dass du diesen Mini-Kurs mitgemacht hast! Ich und mein Team freuen uns auf weitere Begegnungen mit dir.

Deine Tanja und das neuewege Team

