



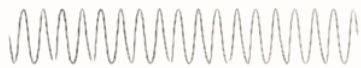
Klang & Schwingung

Ein Einblick in die Welt der Kristallklangschaalen

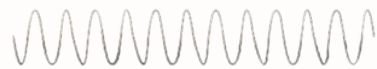
Klang ist Schwingung.

Er breitet sich nicht nur im Raum aus, sondern kann auch im Körper wahrgenommen werden – als feine Vibration, als Resonanz, als Gefühl.

Alles in unserem Universum ist in Bewegung und trägt eine eigene Frequenz. Auch unser Körper ist ein fein abgestimmtes System, in dem unterschiedliche Prozesse miteinander in Verbindung stehen. Klang kann hier wie ein Impuls wirken, der uns einlädt, wieder mehr in Balance und in unseren eigenen Rhythmus zu finden.



Gamma-Wellen 30-100 Hz (Konzentration)



Beta-Wellen 12-30 Hz (Wachsamkeit)



Alpha-Wellen 8-12 Hz (Meditation, Entspannung)



Theta-Wellen 4-8 Hz (Intuition, Kreativität, Träume, Unterbewusstsein)



Delta-Wellen 0,5-4 Hz (Tiefschlaf, Trance)

Unterschiedliche Frequenzbereiche stehen in Verbindung mit verschiedenen inneren Zuständen. Die gleichmäßigen Klänge der Kristallklangschaalen können dabei unterstützen, vom aktiven Denken in ruhigere Zustände wie Alpha- oder Theta-Wellen zu gelangen, die mit Entspannung und Meditation assoziiert sind.

Wie Klang wahrgenommen wird

Klang kann auf unterschiedlichen Ebenen unseres Erlebens wahrgenommen werden:

Emotional

Ein Klang kann berühren, beruhigen oder Erinnerungen wachrufen. Er wirkt oft direkt und ohne Umweg über den Verstand.



Mental

Gleichmäßige Klänge können dabei unterstützen, vom aktiven Denken in einen ruhigeren Zustand zu wechseln. Gedanken dürfen langsamer werden, Klarheit kann entstehen.

Körperlich

Viele Menschen erleben Klang als entspannend und ausgleichend. Der Körper darf loslassen, der Atem wird ruhiger und das gesamte System kann zur Ruhe kommen.

Resonanz, die Verbindung

Klang wirkt nicht isoliert, er tritt in Resonanz.

Das bedeutet: Die Schwingungen der Klangschalen begegnen unserem eigenen System. Dabei entsteht kein „richtig“ oder „falsch“, sondern ein individuelles Erleben.

Viele Menschen beschreiben dieses Erleben als:

- ☯ beruhigend
- ☯ klärend
- ☯ verbindend

Eine Einladung, wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

Klang lässt sich nicht vollständig erklären, er möchte erlebt werden.
In meinen Sound Sessions entsteht ein Raum, in dem Du Dich von den Schwingungen tragen lassen kannst. Ein Raum der Ruhe, der Wahrnehmung und des Ankommens.

Alle Termine findest Du unter: sound-wisdom.de/events