

## Klangmassage zur Entspannung

Bei der Klangmassage werden verschieden große Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und sanft angeschlagen bzw. auch neben oder über dem Körper zum Klingen gebracht. Die Klänge wirken zum einen auf psychischer Ebene und können angenehme Empfindungen von Vertrauen, Beruhigung und das Loslassen von Problemen hervorrufen. Im Gehirn kann der sogenannte  $\alpha$ -Zustand, wie er z.B. auch beim Autogenen Training entsteht, ausgelöst werden.

Zum anderen wirken die Klänge auch auf physischer Ebene; da der Mensch zu etwa 75-80% aus Wasser besteht, können sich die Schwingungen im Körper ausbreiten und wirken wie eine sanfte Massage.

Die Klangmassage ist geeignet für alle Menschen, die schwer „abschalten“ können oder die Entspannung suchen und mit herkömmlichen Methoden bisher noch keinen Erfolg hatten.



Heidemarie Häusler  
Dipl.-Musikerzieherin/Musiktherapeutin  
Straße der Jugend 8  
08645 Bad Elster

**Tel. 0151 579 168 35**  
**e-mail: [hm.haeusler@gmx.de](mailto:hm.haeusler@gmx.de)**

ausgebildet in Klangmassage nach Peter Hess®

Mitglied im Europäischen Fachverband  
für Klang-Massage-Therapie e.V.