



Inklusiver Klangkurs

Klang und Schwingungen hören und fühlen

Wer bietet den Kurs an?







Sabine Diesing

Expertin durch Beruf im
Netzwerk Stimmen-
hören e. V.
Peter-Hess Klangmassage-
praktikerin

Sabine Apel

Heilpädagogin
Peter-Hess Klangmassage-
praktikerin

-  Grenzallee 53 · 12057 Berlin
-  Sekretariat
-  (030) 68 281-521
-  info@lfb-lebensraeume.de



Klang und Schwingungen hören und fühlen

Inklusiver Klangkurs



www.lfb-lebensraeume.de



Lebensräume
selbst. bestimmt. leben.

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH



Inklusiver Klangkurs

Klang und Schwingungen hören und fühlen



Was ist Klang?

Bei der Arbeit mit speziellen Klangschalen, wie z. B. mit den Peter Hess-Therapieklingschalen wird die physikalische Schwingungslehre mit der Wirkung von angenehmen, beruhigenden Klängen verbunden. Die rhythmischen Schwingungen breiten sich sanft im gesamten Körper aus. Sie bringen Körperflüssigkeiten, Gewebe, Organe, Körperhöhlräume etc. in Schwingung. Dies wird häufig wie eine „besonders zarte Massage“ beschrieben.

Wer kann kommen?

Für alle Menschen.

Die sich für Entspannung interessieren.

Die „Stimmen hörend sind“ und ihren Stimmen einen Klang geben wollen, damit sie leiser werden.

Die ihren Körper spüren wollen.

Die neugierig sind.

Was habe ich von diesem Kurs?

- » Ich gehe neue Wege.
- » Ich werde gelassener.
- » Ich kann mich austauschen.
- » Ich kann mich entspannen.
- » Ich werde stärker.
- » Ich bestimme mich selbst.



Folgende Veränderungen

haben Teilnehmer der Kurse erfahren:

- » Das Körpergefühl verändert sich positiv.
- » Eigene Körpergrenzen werden besser wahrgenommen und verteidigt.
- » Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden besser gespürt und ausgesprochen.
- » Negative Stimmen werden während der Klangmassagen freundlicher und/oder ruhiger, teilweise verstummen sie.
- » Der Alltag kann selbstbestimmter und strukturierter gestaltet werden.
- » Chronische Anspannungen werden geringer.





Inklusiver Klangkurs

Klang und Schwingungen hören und fühlen

Wann findet der Kurs statt?

Ab dem 14. Februar 2019 alle 14 Tage.

Bitte verbindliche Anmeldung bei der LfB.

Welche Uhrzeit?

16:00 – 17:30 Uhr

Was kostet der Kurs?





Wir bedanken uns bei der Aktion Mensch für die Förderung des inklusiven Klangkurses.

Daher können wir einen Unkostenbeitrag von 2,50 € pro Sitzung erheben.

Wie viele Teilnehmer hat ein Kurs?

Es gibt 8 Plätze.

Wo findet der Kurs statt?

-  Freizeit- und Seminarhaus
Grenzallee 53 · 12057 Berlin
-  Sekretariat
-  (030) 68 281-521
-  info@lfb-lebensraeume.de



www.lfb-lebensraeume.de