

„Klangmeditation mit Klangschalen und Gong“

Tauche entspannt ein in dein Wochenende - Du erfährst tiefe Entspannung und Regeneration beim Eintauchen in die Welt der wunderbaren Klänge von obertonreichen Therapie-Klangschalen und den tiefen Klängen der Gongs. Die Klänge erfährst du durch deinen Körper, um deinen Körper herum, du tauchst ein wie in ein heilsames Bad von Klängen. Im Liegen auf der Matte kannst du die beeindruckenden und vielfältigen Klänge genießen.

Termine: 4. September / 25. September / 16. Oktober / 6. November / 20. November / 4. Dezember 2026

Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr. Ort: „Yoga in Gießen“, Lahnstr. 7. Kosten: 21, -- pro Einzeltermin

„Stimme + Klang“

Du kannst deinen Körperinnenklang entdecken - mit Stimme, Atem, Achtsamkeit und Klang. Finde deinen eigenen Ton. Wir tönen und improvisieren aus dem Inneren heraus. Die Klangarbeit mit der inneren Stimme öffnet deinen Körperklangraum, in dem die eigene Stimme kraftvoll erfahrbar wird. Durch das innere Tönen entsteht emotionales Wohlbefinden, die neue Körperwahrnehmung bringt tiefe Entspannung, Erfahre deine Stimme als Quelle von Lebensenergie und Lebensfreude. Durch die Mikro-Vibrationen des Tönens im Inneren entsteht deine ganz eigene innere Mikro-Klangmassage. Keine musikalischen Kenntnisse, keine Gesangserfahrung notwendig. Kein Anspruch auf Perfektion und Hörerwartung. Spür-, Lausch-, Hör- und Experimentierfreude sind willkommen.

Methoden: Freies Tönen / Tönen mit Vokalen / Chakren - Einzel, Gruppe und Partnerübung, teilweise begleitet vom Klang der Klangschalen

Termine: 28. August / 18. September / 9. Oktober 2026

Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr, Ort: „Yoga in Gießen“, Lahnstr. 7, Kosten: 18, -- pro Einzeltermin

Workshop „Klangschalen Basics - Einführung in die Arbeit mit Klangschalen

Du lernst Grundlagen der Wirkung und Anwendung für die Klangmassage mit den verschiedenen professionellen Therapie-Klangschalen kennen. Du erhältst eine Klangmeditation als Einführung in den Workshop.

Wir geben uns gegenseitig eine Rücken-Klangmassage. Trotz der gemeinsamen Arbeit kannst du tiefe Entspannung erfahren. Wenn du bereits eine Klangschale hast, bringe sie gerne mit, ich zeige dir Übungen für Zuhause. Wenn du schon immer mal die Arbeit mit den Klangschalen kennenlernen wolltest, bist du hier richtig.

Termin: **24. Oktober 2026**

Zeit: 13.00 - 16.30 Uhr, Ort: "Yoga in Gießen", Lahnstr. 7

Kosten: 75, -- Euro - Frühbucherpreis bis 31.8.2026 - 70, --

Anmeldung: **Margarita Albrecht**
Mail: Margarita.Albrecht@t-online.de
Mobil: **0177 5819859**
www.goldener-klang.de



Goldener Klang