

# Im Einklang mit sich selbst

TERMINE 2022



Die Gesundheit stärken und  
erhalten mit Klangschalen

[www.ameisklang.de](http://www.ameisklang.de)

# Gesundheitsförderung mit Klangschalen - für Körper, Geist und Seele



„Im Einklang mit sich selbst“ ist ein Angebot zur Gesundheitsförderung mit Peter Hess Klangschalen. Über vier Wochen verteilt lernen Sie an den Abenden die Klangschalen und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele kennen.

Sie begleiten sich selbst mit Klang und erfahren etwas über die vielfältigen Möglichkeiten, sich körperlich und mental durch Klang zu stärken.



Sich selbst etwas Gutes tun, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden fördern, das Körpergefühl verbessern und körperliche Beeinträchtigungen mildern, all dies sind Wünsche, die im Alltag oft zu kurz kommen.

In diesem Kurs geht es um das Erfahren und Einüben von Peter Hess

Klangelementen mit Klangschalen, die Sie bei der Erfüllung dieser Wünsche auf der körperlichen und mentalen Ebene unterstützen können.

Die Übungen haben sich in der Praxis seit Jahren bewährt. Sie beinhalten vielfältige Möglichkeiten der Selbstanwendung im Alltag.

Sie erlernen u. a. den gezielten Einsatz der Schalen bei körperlichen Problemen wie Gelenkschmerzen, Verspannungen oder Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden. Sie erfahren, wie die Wirbelkette durch Klang gestärkt wird, wie sich Schmerzen lindern lassen und wie die Lebensfreude gesteigert werden kann.

Für diesen Kurs erhalten Sie eine Peter Hess Klangschale mit passendem Filzschlägel als Leihgabe\*, damit Sie auch zu Hause alle Übungen kontinuierlich für sich umsetzen und in Ihren Alltag integrieren können.



*Sind Sie neugierig geworden?* Dann melden Sie sich für den Schnupperabend an und erfahren Sie mehr! Auch wenn Sie schon entschlossen sind: melden Sie sich für den Kurs an und nehmen Sie nach Möglichkeit auch an dem Schnupperabend teil, denn dort gibt es wertvolle Informationen für das gesamte Programm!

Aber auch wenn Sie nicht am Schnupperabend teilnehmen können, ist es leicht, am ersten Kurs-Abend direkt von der Unterstützung durch Klang zu profitieren!

\* Leihgebühr 10,- Euro  
(wird beim Kauf einer Schale in voller Höhe angerechnet)

## „Gesundheitsförderung mit Klangschalen“

*Kursleitung: Angelika Meisner*

### TERMINE

**Kurs:** *Vier aufeinander aufbauende Termine:*  
2022 in Planung

**17.30 bis 20.30** Uhr, Preis: 160,- Euro

(Mindestteilnahmezahl 4)

**Ort:** Klangmassagepraxis Angelika Meisner,  
Ostendorfer Str. 73, 27726 Worpswede

**Anmeldung unter:** Telefon 04792-1854  
oder kontakt@ameisklang.de

*Nach Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.*



### Zu meiner Person

Angelika Meisner, 20 Jahre Berufserfahrung als Krankenschwester, Hospizhelferin, Sterbebegleitung mit Klang, Begleitung von Wachkomapatienten.

Ausgebildet in der *Peter Hess*-Klangmassage, in der Klangmassage-Therapie bei Elisabeth Dierlich und in der Orgodynamischen Körpertherapie bei Plesse/St.Clair.

2001 Eröffnung einer eigenen Praxis für Klangmassage.

Seit 2003 Seminarleitung im *Peter-Hess*-Institut, seit 2008 Ausbildungsleitung in der *Peter Hess*-Klangmassage, Seminarleitung für „Klang in der Sterbebegleitung“.