



KLANGTHERAPIE

*free
handout*



SCHÖN DASS DU DA BIST

und mehr über die
Klangtherapie
erfahren möchtest



Hallo!



Mein Name ist Raphaela Sonner, ich bin Ausbilderin, Trainerin und Unternehmerin. Mein Fokus liegt neben einer Vielzahl an Retreats in der Klangtherapie. Ich begleite einzelne Menschen, Gruppen und Einrichtungen, in den verschiedensten Situationen und Lebensphasen mit Klang. Zu dem biete ich meine eigene Klangtherapie Ausbildungen an.

Durch meine Ausbildung zur Krankenschwester, und die Arbeit über 14 Jahre auf den verschiedensten Intensivstationen in München, konnte ich ein sehr umfangreiches Wissen, aber auch ein besonderes Feingefühl für den Umgang mit kranken Menschen, deren Angehörigen, aber auch meinen Kollegen entwickeln.

Seit vielen Jahren bilde ich mich weiter, um ein umfangreiches Wissen zu einem gesunden Leben, zur Gesundheitswissenschaft, zur Pädagogik, der Physiologie und der Psychologie zu erlangen, und weiterzugeben.

Dieses Wissen möchte ich mehr und mehr mit Dir teilen.

Raphaela Sonner



Warum Klangtherapie?

Die Klangtherapie ist ein Weg zur ganzheitlichen Heilung von Leib und Seele. Klänge können harmonisieren, beruhigen und entspannen. Sie wirken Stress entgegen und können innere Ruhe und Wohlbefinden fördern. Die Klangtherapie gehört zu den alternativmedizinischen Behandlungen.

Bei der Klangtherapie werden verschiedene Instrumente, wie etwa Klangschalen, Gongs, Klanggabeln, Trommeln, Monochord und viele mehr eingesetzt.

Durch die vielfältigen Aspekte der Klänge werden verschiedene Regionen im Körper angesprochen.

Die verschiedenen Klänge dringen in das Körpergedächtnis vor, womit sich z.B. alte Muster, Traumata, Erfahrungen und Erinnerungen wieder zeigen, und somit aufgearbeitet werden können.

Cave: Die Arbeit mit Klang ersetzt keine medizinische Behandlung, kann jedoch bei fast jeder Erkrankung begleitend und unterstützend angewendet werden.

KLANG ERÖFFNET
ERFAHRUNGSRÄUME, VEREINIGT
DINGE, DIE IM ALLTAG OFT
GETRENNT VORKOMMEN, WIE
KÖRPER, PSYCHE, GEFÜHL, DENKEN,
ZEIT UND RAUM. KLÄNGE WERDEN
GEFÜHLT UND RÄUME WERDEN
GEHÖRT.



Wirkung der Klangtherapie!

Die Archaischen Instrumente wirken sehr beruhigend, und ermutigt unseren Geist und Körper, sich zu entspannen. Er reduziert die „fight or flight“- Reaktion auf unser oftmals stressiges Leben.

Dies senkt unsere Stresshormone, verlangsamt die Herzfrequenz, die Atmung, senkt den Blutdruck und regt das Gehirn an, sich in Alpha- und Theta-Gehirnwellen zu entspannen.

Gleichzeitig werden die „Glückshormone“, Oxytocin, Endorphine, Dopamin und Serotonin, in unserem Körper ansteigen, wenn wir uns entspannen. Dadurch fühlen wir uns positiver, glücklicher und ruhiger und senken das Schmerzniveau, Anspannung und Entzündungen auf natürliche Weise im Körper.





Begriffe und Unterschiede

KLANGTHERAPIE
SOUND BATH
SOUND HEALING
KLANGREISE
SOUND MEDICINE
SOUND MEDITATION

Bestimmt sind dir schon ein paar dieser Bezeichnungen begegnet. Hier ist es wichtig zu erwähnen, dass diese Bezeichnungen weder eindeutig festgelegt noch rechtlich geschützt sind.

Ich persönlich verwende die Bezeichnung „Klangtherapie“ für meine Ausbildungen, da mich der therapeutische Ansatz, und die therapeutischen Einsatzbereiche sehr interessieren. Zudem bringe ich ein sehr umfangreiches Wissen aus der Medizin, und eine sehr lange Erfahrung aus der Pflege mit.

Die anderen Begriffe verwende ich nach beliebige, wenn es um den Einsatz von Klang in der Entspannung und im Wellnessbereich geht.

In meinen Ausbildungen definiere ich diese Begriffe, so wie ich sie für mich und mein Verständnis auffasse. Ich gehe in meiner Ausbildung auf alle Techniken und Methoden ein, so wie die verschiedenen Möglichkeiten.



Einsatzbereiche

EINKLANG SCHWANGERSCHAFT
GEBURT

AUSKLANG
PALLIATIV
STERBE- UND TRAUERBEGLEITUNG

PRÄVENTIV
STRESS
BURN OUT

KINDER & ERWACHSENEN
PÄDAGOGIK

**PSYCHISCHE &
PHYSISCHER
ERKRANKUNGEN**

WELLNESS
MASSAGE
ENTSPANNUNG



LEBEN BEDEUTET SCHWINGUNG,
STARRE BEDEUTET TOD.



Kann jeder mit Klang arbeiten?

Auf jeden Fall. Das Erlernen des Spielens der Instrumente ist für jeden möglich. Bei der Arbeit mit Klang geht es um die Einfachheit. Das heißt, du musst keine musikalischen Vorkenntnisse mitbringen.

Hier ist es wichtiger sich selbst einschätzen zu können, den Raum halten zu können und ein gewisses Feingefühl für eine Situation und sein gegenüber zu entwickeln. Wichtig ist es auch, zu hinterfragen, ob alle Klänge infrage kommen und welches Instrument du wählst.



Welche Instrumente verwende ich, und wie viele benötigst du am Anfang.



Ich verwende eine Vielzahl an Instrumente. Ich finde es schön, eine Bandbreite an Klänge und Geräusche zur Verfügung zu haben, um sie individuell anwenden zu können. Allerdings bedeutet das nicht, dass du auch eine Vielzahl an Instrumente benötigst. Gerade am Anfang, ist weniger oftmals mehr. Eine einzige Klangschale kann schon so viel bewegen und bewirken.

Die meisten Instrumente, die ich für die Klangtherapie verwende, stammen aus der Frühzeit der Menschheit. Daher nennen wir sie Archaische Instrumente. Archaisch, bedeutet, dass sie zeitgleich mit der Entwicklung der menschlichen Kultur entstanden sind.

Die Archaischen Instrumente zeichnen sich dadurch aus, dass sie weniger Melodien spielen können, sondern vielmehr Klänge produzieren.

Diese Klänge haben die Eigenschaft in tiefere Schichten sowohl physisch als auch unserer Psyche hinab dringen können.

Z.b. Tibetische Klangschalen, Trommel, Monochord, Nüsse, Chimes, Didgeridoo, Stimmgabel, Gong, Kalimba, Natur/Tiergeräusche...



Musik beginnt da

wo Worte enden



Wann ist meine Ausbildung etwas für dich:



- Du arbeitest gerne mit Menschen und hast Interesse an Klang
- Du hast Freude daran, etwas neues zu lernen
- Du möchtest Klang in deine Arbeit oder deinen Alltag integrieren
- Deinen Kunden und Klienten etwas ganz Besonderes anbieten
- Du möchtest deinen Patienten/Klienten einen ganzheitlichen und nachhaltigen Ansatz bieten
- Du möchtest mehr über aktuelle Studien und den wissenschaftlichen Ansatz erfahren
- Du möchtest die Verschiedensten Instrumente aus aller Welt, und die unterschiedlichen Spieltechniken lernen
- Du möchtest Klangmeditationen anleiten, oder Sound Bath anbieten

DU BRAUCHST KEINE VORKENNTNISSE
ODER INSTRUMENTE



Benefits von Klang



Mit Klang kannst du...

- auf einfache Art und Weise tiefe Ebenen erreichen und unterstützen
- Entspannung und Heilung für dich erfahren und weitergeben
- ganzheitlich und vielseitig arbeiten
- jederzeit und überall Menschen erreichen
- nachhaltig behandeln
- bewusst Raum und Zeit kreieren
- authentisch und ehrlich berühren
- auch ohne Worte aufarbeiten
- tiefgreifende Erfahrungen schaffen

- Reduzieren von Stress
- Linderung von Schmerzen
- Unterstützend bei Angstzustände und Depressionen
- Linderung von Kopfschmerzen
- Lösen von inneren Blockaden
- Entspannung
- Sensibilisieren des Körpergefühls
- Anregung der Verdauung
- Vertrauen stärken
- Fördert die Konzentration
- Steigert die Energie
-



Dankeschön

Ich hoffe du hattest Freude mit dem Handout, und konntest ein bisschen mehr über die Welt der Klänge erfahren.

Wenn du dich weiter für Klänge interessierst oder vielleicht auch schon erste Erfahrungen damit gesammelt hast – trau dich! Es lohnt sich definitiv, die Kraft des Klangs näher kennenzulernen. Bei Fragen, melde dich sehr gerne bei mir.

Kontakt:

www.raphaelasonner.com

raphaelasonner@web.de



AFTUNGSAUSSCHLUSS

RAPHAELA SONNER ÜBERNIMMT KEINERLEI GEWÄHR FÜR DIE AKTUALITÄT, VOLLSTÄNDIGKEIT ODER RICHTIGKEIT DER AUSGEHÄNDIGTEN INFORMATIONEN. HAFTUNGSANSPRÜCHE GEGEN RAPHAELA SONNER, UNABHÄNGIG DAVON OB MÄTERIELLER ODER IDEELLER ART, DIE DURCH DIE NUTZUNG ODER NICHTNUTZUNG DER AUSGEHÄNDIGTEN INFORMATIONEN BZW. DURCH DIE NUTZUNG FEHLERHAFTER UND/ ODER UNVOLLSTÄNDIGER INFORMATIONEN VERURSACHT WURDEN, SIND GRUNDSÄTZLICH AUSGESCHLOSSEN.

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. NACHDRUCK, VERBREITUNG, WEITERGABE ODER VERVIELFÄLTIGUNG AUCH EINZELNER TEILE DIESES MANUALS VON RAPHAELA SONNER SIND NUR MIT DER AUSDRÜCKLICHEN ZUSTIMMUNG VON RAPHAELA SONNER GESTATTET.