



WORDING SOUND BATH



*free
handout*



SCHÖN DASS DU DA BIST

Hier teile ich ein paar
Worte, die du zur
Einleitung eines Sound
Bath verwenden kannst.



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



Worte für dein Sound Bath

Lege dich bequem hin und schließe sanft deine Augen. Atme tief ein und aus, während du langsam in diesen Moment der Stille eintauchst. Lass die Hektik des Tages hinter dir und öffne dein Herz für die harmonischen Klänge, die dich umgeben werden.

Stelle dir vor, wie jede Schwingung der Klänge sanft in deine Seele fließt und dich mit einer beruhigenden Energie durchströmt. Erlaube dir, im Hier und Jetzt zu sein, und nimm bewusst wahr, wie dein Atem im Einklang mit den Klängen schwingt.

Spüre die Vibrationen in deinem Körper, als ob jede Note eine zärtliche Umarmung für dein Innerstes ist. Lass alle Gedanken los und tauche ein in die heilende Welt der Klänge, die dir Ruhe und Entspannung schenken.

Mit jedem Ton öffnest du dein Bewusstsein für die tiefe Verbindung zwischen Klang und innerem Frieden. Lass dich von der Musik der Stille tragen und genieße diesen Augenblick der inneren Ruhe.

SCHLIESSE DEINE AUGEN, ATME TIEF EIN
UND SPÜRE DIE BERUHIGENDEN KLÄNGE UM
DICH HERUM. LASS DIE ALLTAGSHEKTIK LOS
UND TAUCHE EIN IN DIE HARMONISCHE
WELT DER SCHWINGUNGEN. JEDER TON IST
EINE UMARMUNG FÜR DEINE SEELE.
GENIESSE DIE RUHE UND LASSE DIE KLÄNGE
DEINEN GEIST BERUHIGEN.



Finde dich in einer bequemen Position ein, schließe deine Augen und tauche ein in die transformative Welt der Klänge. Atme tief ein, spüre den Rhythmus deines Atems und lass die äußeren Geräusche des Alltags langsam verblassen.

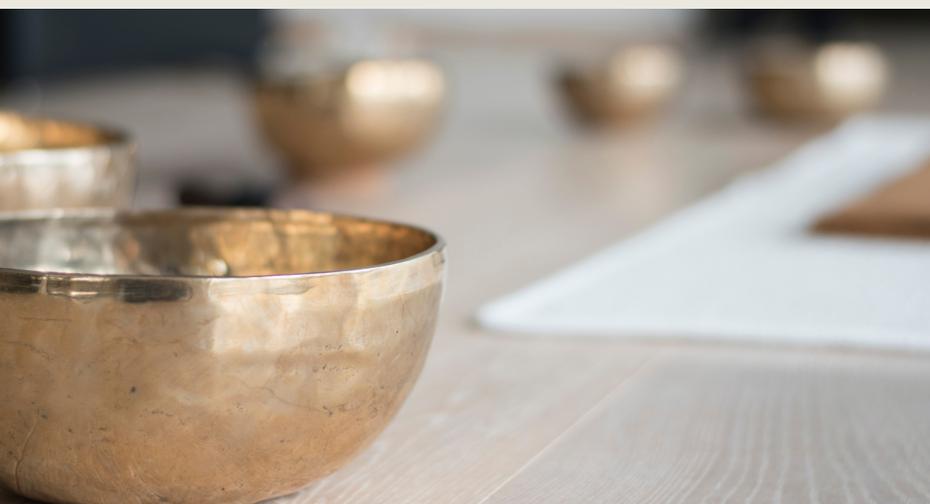
Die Klänge, die dich umgeben, sind wie sanfte Wellen, die über deinen Körper gleiten und jede Zelle mit harmonischer Energie durchdringen. Nimm dir einen Moment, um dich auf deine inneren Empfindungen zu konzentrieren und die Schönheit der Stille zu erforschen, die zwischen den Tönen liegt.

Stell dir vor, wie du auf einer Reise durch einen Klangwald wanderst. Jeder Ton, jede Melodie, jeder Rhythmus ist wie ein lebendiges Wesen, das dich auf deiner Reise begleitet. Lass dich von den Klanglandschaften tragen und spüre, wie sie deine Sinne öffnen und deine Seele berühren.

Während du in dieser Klangreise vertieft bist, erlaube dir, alle Sorgen, Gedanken und Spannungen loszulassen. Lass die Klänge wie ein sanfter Regen über dich fließen und spüre, wie sie Reinheit und Klarheit in dein Inneres bringen.

In der Tiefe dieser Klangmeditation entdeckst du vielleicht verborgene Gefühle, Inspirationen oder Erkenntnisse. Erlaube ihnen, an die Oberfläche zu kommen und nimm sie liebevoll an.

Wenn du bereit bist, kehre langsam ins Hier und Jetzt zurück. Öffne behutsam deine Augen und nimm die Ruhe und Erneuerung mit, die diese Klangmeditation in dein Leben gebracht hat. Möge die Harmonie der Klänge noch lange nachklingen und dich auf deinem Weg begleiten.



Finde eine für dich angenehme Position, schließe sanft deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie du mit jedem Atemzug in die Stille eintauchst, während die Klänge um dich herum eine unterstützende Melodie für deine Atmung schaffen.

Atme bewusst ein, fülle deine Lungen mit frischer Energie, und atme dann langsam aus, während du loslässt und dich dem gegenwärtigen Moment hingibst. Die Klänge, die du hörst, sind wie sanfte Begleiter auf deiner Reise der Selbstentdeckung.

Stelle dir vor, wie der Atem und die Klänge in Harmonie schwingen, eine symbiotische Verbindung von innerem Frieden und äußerem Klang. Jeder Atemzug ist eine Einladung zur Entspannung, jeder Ton ein Wegweiser zu mehr Gelassenheit.

Lass deine Gedanken wie Wolken vorüberziehen und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem. Spüre, wie er dich mit dem gegenwärtigen Augenblick verbindet und wie die Klänge dich sanft tragen. Die rhythmischen Schwingungen begleiten dich in einen Zustand tiefer Entspannung. Erlaube deinem Atem, die Melodie deines Inneren zu dirigieren und die Klänge als Unterstützung zu nutzen.

Mit jedem Atemzug vertiefst du deine Verbindung zu dieser meditativen Erfahrung. Wenn du dich bereit fühlst, öffne deine Augen, kehre erfrischt ins Hier und Jetzt zurück und nimm die Ruhe und Klarheit mit, die deine Atempause und die Klänge dir geschenkt haben.

SPÜRE BEWUSST DEINEN KÖRPER UND ERLAUBE DIR, VOLLKOMMEN IM HIER UND JETZT ANZUKOMMEN. LASS DIE LAST DES TAGES LOS, BEGINNEND VON DEINEN ZEHEN BIS HIN ZU DEINEM KOPF. ATME TIEF EIN UND LENKE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF JEDE REGION DEINES KÖRPERS. LASS MIT JEDEM AUSATMEN SPANNUNGEN UND ANSPANNUNGEN LOS. DIE KLÄNGE UMHÜLLEN DICH WIE EINE SANFTE UMARMUNG, WÄHREND DU DICH DARAUF KONZENTRIERST, DEINEN KÖRPER FREIZUGEBEN. ERLAUBE DEN KLÄNGEN, JEDEN MUSKEL ZU ENTSPANNEN, UND TAUCHE EIN IN DIE TIEFE RUHE, DIE SICH IN DEINEM KÖRPER AUSBREITET. HIER, IN DIESEM AUGENBLICK DES LOSLASSENS, FINDEST DU RAUM FÜR INNEREN FRIEDEN UND ERNEUERUNG.





ERLAUBE DIR JETZT, VOLLKOMMEN IM HIER UND JETZT ANZUKOMMEN. LASS JEGLICHEN DRUCK UND ALLE TO-DO'S LOS. IN DIESEM MOMENT MUSST DU NICHTS MEHR TUN. SPÜRE DIE GEGENWART, ATME TIEF EIN UND AUS, UND ERLAUBE DEN KLÄNGEN, DICH IN EINEN ZUSTAND DER INNEREN GELASSENHEIT ZU FÜHREN. DU BIST GENAU DORT, WO DU SEIN SOLLST – GENIESSE DIESEN MOMENT DER VOLLKOMMENEN ENTSPANNUNG. SCHLIESSE DEINE AUGEN, ATME TIEF EIN UND SPÜRE DIE BERUHIGENDEN KLÄNGE UM DICH HERUM. LASS DIE ALLTAGSHEKTIK LOS UND TAUCHE EIN IN DIE HARMONISCHE WELT DER SCHWINGUNGEN. JEDER TON IST EINE UMARMUNG FÜR DEINE SEELE. GENIESSE DIE RUHE UND LASSE DIE KLÄNGE DEINEN GEIST BERUHIGEN.



Dankeschön

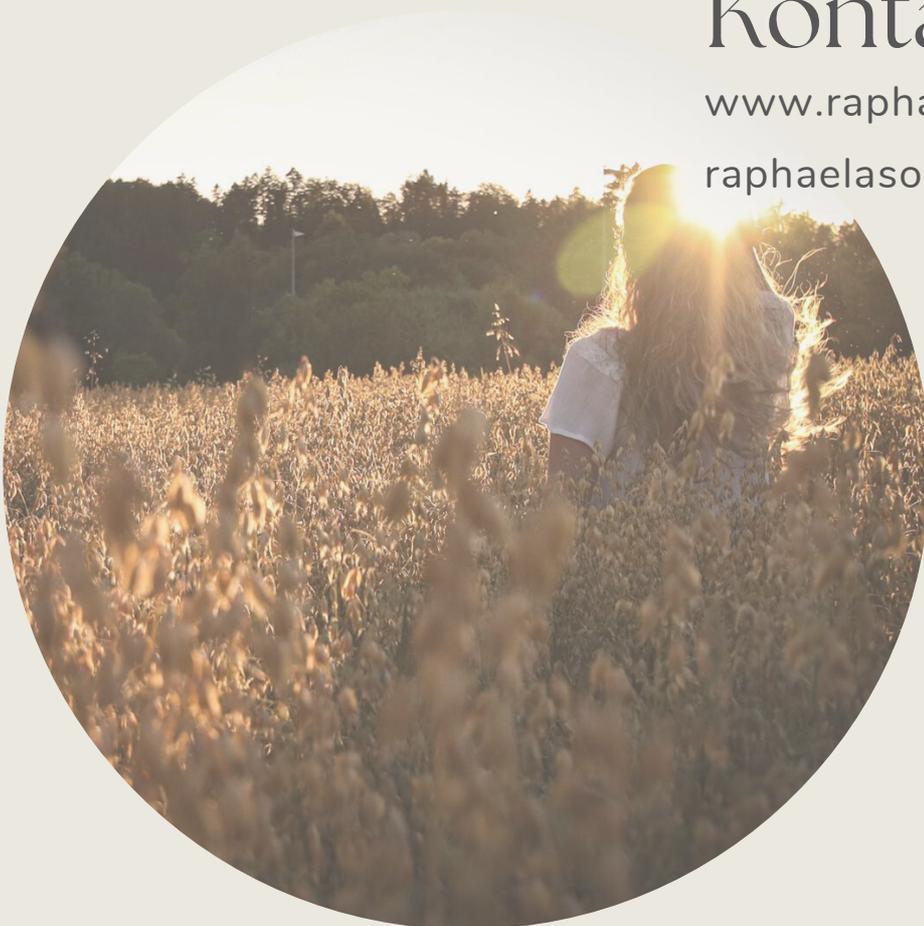
Ich wünsche dir viel Spaß beim Nutzen des Handouts und hoffe, dass du die Wörter erfolgreich in dein Sound Bath einfließen lassen kannst.

Wenn du dich weiter für Klänge interessierst oder vielleicht auch schon erste Erfahrungen damit gesammelt hast – traue dich! Es lohnt sich definitiv, die Kraft des Klangs näher kennenzulernen und in die Welt zu tragen. 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.