

# ESP Klang-Heilanwendung

## Stress- und Burnout Prävention – Gesundheitsförderung durch Klang

Im täglichen Stress ist die Energie und Lebensfreude oft ganz unbemerkt verloren gegangen. Viele fühlen sich oft leer, ausgebrannt, haben das Gefühl, es nicht mehr schaffen zu können.

Eine ESP-Klanganwendung unterstützt dich bei der Entspannung und gibt Energie. Der Klang und die Schwingung der Schalen wirken auf den Körper sehr angenehm. Der Atem wird tiefer und ruhiger. Es kommt zum Alpha-Zustand und zur Tiefen-Entspannung!

Im Berufsleben sind wir gefordert. Es wird uns viel Flexibilität abverlangt und Druck aufgebaut, den wir ohne Stressbewältigungsstrategien nicht gut standhalten können. Durch die beruhigenden Klänge der Klangschalen wird schnell eine tiefe Entspannung erreicht, Stress vorgebeugt bzw. abgebaut und somit die Gesundheit gestärkt.

In einer Pilotstudie des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz – mit der Peter-Hess-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken (Grotz und Koller 2010) wurde das nun auch wissenschaftlich belegt. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass sowohl die Stressverarbeitung als auch das Körperbild der Teilnehmer positiv beeinflusst wurde. Die Klangmassage kann hervorragend zur Stärkung der eigenen Gesundheit genutzt werden und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung herstellen, sowie eine gute Körperwahrnehmung unterstützen. Die Klangmassage kann zur Vermeidung bzw. Minderung zahlreicher stressbedingter körperlicher Symptome bzw. Diagnosen (muss immer vom Arzt abgeklärt werden!) wie Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen, Diabetes, Rücken- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen beitragen.

## **Klangschalen bei AD(H)S**

### **Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-)Syndrom**

Präparate gegen ADHS/ADS werden unter anderem aufgrund ihrer Nebenwirkungen kontrovers und kritisch diskutiert. Immer dringender kommt es zur Frage sanfter Gegenmittel.

Gerade hier leistet die Arbeit mit Klangschalen einen wertvollen und unterstützenden Beitrag.

Durch gezielte Entspannung und dem intensiven Nachspüren der harmonischen Klänge wird das innere Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe ermöglicht.

Klang und Vibration zu hören und zu spüren führt zu intensiver Tiefen-Entspannung.

### **ESP Klanganwendung in der Schwangerschaft**

Klänge können die Geburtsvorbereitung auf sehr sanfte Weise unterstützen.

In den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft werden Klangschalen nicht direkt auf den Körper aufgesetzt und angetont.

Ab dem 4. Monat können die Klangschalen am Körper angetont werden. Es ist eine besonders wohlfühlende und entspannende Begleitung während der Schwangerschaft.

Bei der Klangheil-Anwendung fließen die Schwingungen der Klangschale durch den ganzen Körper und können bereits für das Baby im Mutterleib eine vertrauensvolle und beruhigende Erfahrung sein.

Gefühle von Geborgenheit, Schutz und Sicherheit stellen sich sowohl für die Mutter als auch das Kind ein und begünstigen das Entstehen einer intensiven Mutter-Kind-Beziehung.

Ich freue mich, dich unterstützen zu dürfen!

(Die Hilfestellung ergibt sich im Gespräch und ist immer individuell)

*Energieausgleich 60 Minuten € 100,00*