

## Kursleitung



### Sonja Thiemann

Hatha und Vinyasa Yogatrainerin  
Yin Yogatrainerin  
Zyklus Yoga Teacher  
Traumabasiertes Achtsamkeitsyoga  
Klangtrainerin



### Horst Menzel

Realschullehrer i. R.  
Schlagzeuger



### Z-Ar-T Atelier für Kunst und Kunsttherapie Verena Menzel

Schulstraße 26  
73312 Geislingen  
Tel.: 0174 98 22 005

### Info / Anmeldung / Buchung unter

Homepage: <https://z-art-therapie-atelier.de>  
oder <https://widget.fitogram.pro/z-ar-t?w=/list-view>  
oder E-Mail: [buchung@z-art-therapie-atelier.de](mailto:buchung@z-art-therapie-atelier.de)



Buchung auf Fitogram



auf der Homepage

 Atelier für Kunst und Kunsttherapie

 Z-Ar-T

 atelierkunsttherapie

Z-Ar-T  
Atelier für Kunst  
und Kunsttherapie



# Rhythmus und Klang

<https://z-art-therapie-atelier.de>



# Rhythmus und Klang

## ■ Klangmassage

Bei einer Klangmassage werden die Klangschalen auf unterschiedliche Körperbereiche gelegt und mit einem Schlegel angeschlagen. Da der Körper bis zu 70% aus Wasser besteht, wird die Schwingung der Schale auf den ganzen Körper übertragen. Der Klang wirkt sowohl beim Anschlagen der Klangschale, als auch durch die Schwingung selbst. Sie dringt auf energetische Weise in den Körper und entfaltet dort ihr Wirkung.

Die Klangmassage kann dazu beitragen, Anspannung und Stress abzubauen. So hilft sie deinem Körper eine tiefe Entspannung zu erfahren und das Nervensystem wird beruhigt. Sie kann dazu beitragen, deine (Ein-)Schlafqualität zu verbessern. Auch körperliche Beschwerden wie Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen können dadurch gelindert werden. Eine Klangmassage kann allerdings lediglich als unterstützende Maßnahme betrachtet werden. Sie ersetzt keine medizinischen Behandlung. Melde dich gerne bei mir. Wir finden das Passende für dich.

**Kursleitung: Sonja Thiemann**



## ■ Yin Yoga und Klang

Beim Yin Yoga werden die Haltungen passiver und länger gehalten. Dadurch werden die Faszien und Meridianbahnen im Körper angesprochen. Die Faszien sind oft verklebt und angespannt. Sie können hier gezielt loslassen und entspannen. Zusammen mit Klang wirkt diese Stunde sehr harmonisch und ausgleichend.

**Kursleitung: Sonja Thiemann**

## ■ Trommelworkshop 1-Tages Workshop

Im Leben verläuft alles im Rhythmus. Manchmal im Einklang, manchmal auch nicht. Mit Bongo, Djembé, Trommeln, Handpan und Percussion, probieren wir unterschiedliche Klänge aus. Horst Menzel bringt uns in Schwung. Gerne kann ein eigenes Instrument mitgebracht werden.

**Kursleitung: Horst Menzel**

## ■ Klangreise

Lass dich gedanklich mit auf eine Reise nehmen. Du kannst den Alltagsstress hinter dir lassen, den verschiedenen Instrumenten lauschen und dich mit neuer Energie aufladen. Die Klänge wirken wohltuend auf deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Da der Körper ein großer Resonanzraum ist, wirken die Schwingungen bis in die kleinste Zelle und dürfen dort ihre Wirkung entfalten.

**Kursleitung: Sonja Thiemann**

## ■ Klangmeditation

Im Unterschied zur Klangreise kommen weniger Instrumente zum Einsatz. Diese werden lange und rhythmisch gespielt.

So können Körper und Geist noch tiefer in die Ruhe eintauchen. Lass dich dabei von den Klängen tragen und erfahre eine tiefe Entspannung.

**Kursleitung: Sonja Thiemann**

