



# Presseinformation

Datteln, 29. August 2018

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmski, Tel.: 02363/107-247

---

## **Geführte Klangschalenmeditation durch die sieben Hauptchakren**

VHS-Kurs: Mit Schwingungen Blockaden im Körper lösen und bestimmte Körperregionen vom Energiestau befreien

Abschalten, Klängen lauschen und in sich gehen: All das lässt sich mit einer Klangschalenmeditation erreichen. Zum Beispiel bei einem Kurs der VHS Datteln, der am **Montag, 3. September 2018**, von 19 bis 20 Uhr im Pädagogischen Zentrum der Gustav-Adolf-Schule, Mozartstraße 1, stattfindet.

Klangschalen stammen aus Asien und fanden ihren Weg nach Europa. Hier werden sie in der alternativen Medizin zur Klangheilung eingesetzt. Die Idee: Verschiedene Klänge beeinflussen unseren Körper positiv, ihre Schwingungen lösen Blockaden im Körper und befreien bestimmte Körperregionen vom Energiestau. So sollen Stress, Depressionen und andere Disharmonien abgebaut werden.

In der Klangschalenmeditation greift der Kursleiter als Heilpraktiker diese Erkenntnisse auf. Bei dieser Meditationsform wird die Klangheilung mit der aus dem Hinduismus und Buddhismus stammenden Chakrenlehre verknüpft. Durch das Anspielen der Klangschalen sollen die Chakren in Resonanz mit der Schwingung der Schale gehen und so das innere Gleichgewicht neu ausbalancieren. Ziel der so verstandenen Klangschalenmeditation ist es, innere Ausgeglichenheit zu finden, um die Gesundheit zu erhalten.

Kursleiter ist Udo Homeyer. Wegen des zeitnahen Termins ist die Teilnahme ausnahmsweise auch ohne Anmeldung möglich. Kursgebühr: 8,50 Euro.

Mitzubringen sind: Decke, Matte, Kissen und warme Socken.