



Klangmassage – eine wirksame Methode zur Stressbewältigung

Was ist Klangmassage?

Die Harmonie des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt ist heutzutage vielfältig gefährdet durch stressbedingte Alltagsbeschwerden in allen Lebensbereichen. Hier setzt die **Klangmassage** als eine sehr wirksame **Entspannungsmethode** an: in der **Klang-Entspannung** lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden.

Wichtigste Merkmale der Klangmassage

- Schnelles Erreichen tiefer Entspannung, da Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht;
- Loslassen von Problemen, Lösen von Verspannungen und Blockaden;
- Sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle durch Klänge;
- Stärkung der Selbstheilungskräfte und Gewinn neue Lebensfreude.

Anwendungsfelder der Klangmassage

Wer gesund ist, wird durch die Klangmassage in der Entwicklung innerer Harmonie gefördert und energetisch für die Aufgaben des Alltagslebens gestärkt. Kreativität und Schaffenskraft erhalten neue Impulse. Bei körperlichen, seelischen und geistigen Problemen hilft die Klangmassage, frei zu werden von den Beschwerden, die alltäglicher Stress, Sorgen und Ängste bewirken.

Regelmässige Anwendung ist empfehlenswert bei

- Stressbedingten Alltagsbeschwerden;
- Körperlichen und seelischen Verspannungen;
- Antriebslosigkeit oder Erschöpfungszuständen;
- Bei Symptomen wie Nacken- und Schulterverspannungen oder Kopfschmerzen etc. kann gezielt Erleichterung erwirkt werden.

Klangmassage mit dem Chromatochord®



Nach einem Informationsgespräch legt sich die Klientin oder der Klient bekleidet auf die mit 55 Saiten bespannte Klangliege Chromatochord®. Durch Überstreichen der Saiten entstehen Schwingungen, die nicht nur als facettenreiche Melodie gehört, sondern mit dem ganzen Körper gefühlt und erfahren werden.

Klangschalen-Massage nach Peter Hess®



Nach einem Informationsgespräch werden die Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt. Das geschieht mit unterschiedlich grossen Klangschalen, welche zu den jeweiligen Körperbereichen passen. Diese werden mit einem Klöppel angeschlagen und so zum Klingen gebracht.



Die Klangvibrationen erreichen jede einzelne Zelle und bewirken Entspannung und Harmonisierung. Nach einer Klangmassage fühlt man sich angenehm frisch und entspannt; meist wirken die Schwingungen noch mehrere Tage nach.

Die Klangmassagen werden nach einigen Anwendungen immer intensiver wahrgenommen. Für eine nachhaltige Wirkung empfehlen sich deshalb regelmässige Anwendungen in einem Abstand von 2 bis 3 Wochen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.coachup.ch

oder bei

Lilly Kupferschmid

Dachslernstrasse 49, 8048 Zürich

+41 44 432 51 28 / @ lilly.kupferschmid@bluewin.ch



Seit 2000 biete ich lösungs-, ressourcen- und zielorientiertes Einzelcoaching für Fach- und Führungskräfte, Studierende, Privatpersonen an.

Themen: Persönlichkeitsentfaltung, Standortbestimmung, Neuorientierung im Privat- und Berufsleben, Stressbewältigung; Klangmassagen als wirksame Entspannungsmethode (auf der Klangliege Chromatochord® oder mit Klangschalen nach Peter Hess®).

Aus- und Weiterbildung

- **Coach ZiS** am Kurszentrum Aarau bei Werner Herren
- **NLP-Practitioner** am Kurszentrum Aarau bei Renate Bänninger Schubiger
- **Klangmassage nach Peter Hess®** am Institut für Klang-Massage-Therapie Elisabeth Dierlich (Peter Hess Akademie Schweiz). Seit 2007 Mitglied des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.
- **Personalmanagerin IAP** am Institut für angewandte Psychologie, Zürich

Wegbeschreibung

- Tram 2 (ab Paradeplatz) bis Farbhof
- Bus 31 (ab Zürich-HB) bis Farbhof
- S3, S9, S12 oder S15 bis Bahnhof Altstetten,
- 8 Min. zu Fuss bis Farbhof oder weiter mit Bus 31 bis Farbhof
- wenige Parkplätze in der Umgebung (blaue Zone)

