

Klangschalenmeditation



Die Tradition der Klangschalen hat ihren Ursprung in Asien. Hauptverbreitungsgebiete liegen in Indien, Nepal und Ost Tibet, aber auch in Japan und China.

Über die ursprüngliche Verwendung von Klangschalen ist wenig bekannt. Heute werden Klangschalen für Meditation und Entspannung benutzt.

Bedenkt man, dass unser Körper zu 80 % aus Wasser besteht, kann man sich gut vorstellen, was im Körper durch die Schwingungen der Klangschalen geschieht. Sie werden vom Körper aufgenommen und breiten sich dort wellenförmig aus. Durch die unterschiedlichen Töne werden alle Bereiche des „Menschseins“ angesprochen. Für den Liegenden fühlbar, löst es individuell körperliche, emotionale oder auch mentale Reaktionen aus.

Um das Klangerlebnis für den Einzelnen noch intensiver zu machen, wird dem Teilnehmer am Ende der Klangreise eine Klangschale auf den bekleideten Körper aufgelegt und bespielt.

Ausgebildet in alternativen Heilmethoden übt Frau Schweizer-Luchtenberg diese Tätigkeit in einer eigenen Praxis und bei besonderen öffentlichen Veranstaltungen aus. Sie sieht ihre Arbeit als Berufung und es liegt ihr am Herzen, die Menschen in einer ganzheitlichen Sichtweise zu begleiten.

Sie haben die Möglichkeit, dieses heilsame Konzept zum Einschwingen und Entspannen kennenzulernen.

Frau Christiane Schweizer-Luchtenberg schickt Sie – beginnend mit Trommeln im Trance Rhythmus - auf eine innere Reise mit den Klangschalen und anderen meditativen Klanginstrumenten.

Sie haben Interesse, diese Art der Meditation kennenzulernen? – Dann kommen Sie am Sonntag, dem 10. Mai 2015, nachmittags in den Kurpark Bad Tennstedt

*Wir laden herzlich ein
für Sonntag, 10. Mai 2015 ab 14.00 Uhr im Kurpark*

**Eröffnung des Bad Tennstedter Musiksommers
Veranstaltungen zum 13. Deutschen Walking Tag
Anwassern der Kneippfreunde Bad Tennstedt und Umgebung e.V.
Familiensportfest der Grundschule und des Schulfördervereins**





An diesem Nachmittag erwarten Sie wie in jedem Jahr viele kulturelle und sportliche Aktionen, Aktivitäten und Angebote - Spiel, Spaß und Unterhaltung für die ganze Familie !

Unser Programm:

14.00 Uhr

Eröffnung des 13. Deutschen Walking Tages
Begrüßung der Gäste durch den Bürgermeister, Herrn Klupak

14.15 Uhr, Tretbecken

Einführung in die Kneipp'sche Lehre und **Anwassern** mit den Kneippfreunden Bad Tennstedt und Umgebung e.V.

14.30 Uhr, Terrasse Haus des Gastes

Das Schulorchester Bad Tennstedt eröffnet den Musiksommer

Anschließend:

Walken

Kurze Einführung „Wie walke ich richtig“ und Aufwärmgymnastik sowie geführte Tour vom

Kurpark über den Mäuerchensweg und den Hundeplatz zurück zum Kurpark

Klangschalenmeditation

Frau Christiane Schweizer-Luchtenberg stellt Ihnen ab 15.30 Uhr diese Form der Entspannung vor und lädt zum Mitmachen ein

Familienfest

Lern-, Spiel- und Sportstationen für Kinder und Erwachsene, organisiert von der Novalis Grundschule Bad Tennstedt und dem Schulförderverein

Außerdem haben wir für Sie:

Info-Stände und Angebote rund um die Gesundheit.

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt, u. a. mit einem **großen Kuchenbasar** der Novalis Grundschule/Schulfördervereins.

Bad Tennstedter Musiksommer – in diesem Jahr wieder jeden Sonntag Live-Musik im Kurpark



Liebe Bad Tennstedter, liebe Gäste,
der Frühling hat begonnen, im Kurpark blüht und grünt es und wir eröffnen den

**„Bad Tennstedter Musiksommer“
am Sonntag, dem 10. Mai um 14.00 Uhr**

mit einem Konzert der Orchester unseres Heimat- und Kulturvereins. Über viele Gäste und natürlich viele aktive „Mitmacher“ freuen wir uns! Hier eine Übersicht über unser Programm, das – bis auf das Eröffnungskonzert – immer um 14.30 Uhr auf der Terrasse am „Haus des Gastes“ beginnt.

Bei schlechtem Wetter finden die Veranstaltungen im Foyer der Reha-Klinik statt !

Übersicht über die Kurkonzerte im Sommer 2015

(Beginn jeweils 14.30 Uhr)

- | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. Mai | Eröffnung des Bad Tennstedter Musiksommers Walkingtag, Anwassern, Familiensportfest der Sebastian-Kneipp-Schule Bad Tennstedt und vieles mehr
Musik: Orchester d. Kultur-u. Heimatverein Bad Tennstedt e.V. |
| 17. Mai | Ralf Maca – ein buntes Programm der Unterhaltungs- und Tanzmusik |
| 31. Mai | Regina Ross präsentiert einen volkstümlichen Nachmittag |
| 07. Juni | Unterhaltungsmusik mit dem Alleinunterhalter Günter Bach |
| 14. Juni | Das Duo M & M präsentiert einen Strauß bunter Melodien |
| 21. Juni | Musik und Freude bringt Andreas Daume - „Der Thüringer“ |



**26. Juni bis 05. Juli
HEIMAT- UND BRUNNENFEST BAD TENNSTEDT
- gesondertes Programm -**

- | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. Juli | Hans-Jürgen Töpfer – Musik, die Ihnen gefällt ! |
| 19. Juli | Gute Unterhaltung mit dem Duo „Raimund und René“ |
| 26. Juli | Ronny Kollascheck sorgt für Spaß und Stimmung |
| 02. August | Musik für junge Leute – Überraschungsband |
| 09. August | Das „ Duo Lübeck“ begleitet sie musikalisch durch den Nachmittag |
| 16. August | Ein Strauß Melodien mit Alleinunterhalter Günter Bach |
| 23. August | Hans-Jürgen Töpfer – Von Volksmusik bis Rock' n Roll |
| 30. August | Musikalische Hits mit Jürgen Vockrodt |
| 06. Sept. | Abschluss des Bad Tennstedter Musiksommers mit dem Orchester des Kultur- und Heimatvereins Bad Tennstedt |