

Workshop-Ablauf – Klang & Heilung (ca. 4–5 Stunden)

Meine Workshops sind immer individuell gestaltet, sodass ich auf die Bedürfnisse und Erfahrungen jedes einzelnen Teilnehmers eingehen kann. Der folgende Plan dient als grobe Orientierung über den Ablauf und die Inhalte:

Ankommen & Einstimmung – ca. 45 Minuten

- Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde
- Einführung in den Raum: Stille, Atmosphäre und erste sanfte Klänge
- Achtsamkeitsübung: den eigenen Körper und das entstehende Klangfeld wahrnehmen

Praxis I – Handpan & Klang erleben – ca. 90 Minuten

- Kennenlernen der Handpan: Aufbau, Stimmung und Spielweise
- Spielerische rhythmische und melodische Übungen
- Gemeinsames Erklängen in der Gruppe
- Körperresonanz-Übungen: die Schwingung am eigenen Körper spüren

Pause – Stille, Tee & Austausch – ca. 30 Minuten

Praxis II – Klangräume öffnen – ca. 60 Minuten

- Selbst-Erfahrung: kurze Klangsequenzen füreinander spielen
- Achtsames Zuhören – erfahren, wie Klangräume verbinden und transformieren
- Transfer in die Praxis: Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext (Therapie, Yoga, Medizin)

Integration & Austausch – ca. 45 Minuten

- Gemeinsames Gespräch: persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse
- Praktische Beispiele für kleine Klangrituale in Praxis, Klinik oder Yogaraum
- Kurze Meditation zur Verankerung und inneren Integration

Abschluss & Übergabe – ca. 30 Minuten

- Gemeinsamer Schlussklang
- Übergabe des Lehrhefts *Klang & Heilung* und des Teilnehmerzertifikats
- Ausblick: Hinweis auf weiterführende Workshops und Raum für offene Fragen