

Vortrag mit Praxisteil im Pfarrsaal



Am 04.02.2026 fand ein inspirierender Vortrag zum Thema Klangschalen statt. Referentin Dagmar Hadersbeck gab spannende Einblicke in Wirkweise, Hintergründe und vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Frau Dagmar Hadersbeck für diesen bereichernden und schönen Abend.





Klangschalen werden seit Jahrhunderten zur Entspannung und in der Meditation eingesetzt. Viele Menschen empfinden ihre Klänge und Vibrationen als wohltuend für Körper und Geist. Hier sind die wichtigsten Vorteile: Die sanften Klänge helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Viele berichten, dass sie schneller in einen entspannten Zustand gelangen – ähnlich wie bei Meditation. Klangschalen können helfen, den Geist zu beruhigen und das Einschlafen zu erleichtern. Besonders abends eingesetzt unterstützen sie die Regeneration.

Die feinen Vibrationen werden im Körper wahrgenommen und können Muskelverspannungen lösen sowie das Körpergefühl verbessern.

Die gleichmäßigen Klänge unterstützen dabei, Gedanken zu ordnen und die Aufmerksamkeit zu bündeln – ideal für Achtsamkeitsübungen.

Hinweis

Die Wirkung von Klangschalen ist individuell unterschiedlich und wissenschaftlich nicht in allen Punkten eindeutig belegt. Sie ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung, können aber eine wertvolle Ergänzung sein.