

Fachzeitschrift Nr.: 6

Peter Hess®-Klangmethoden in Wellness - Selfness

ISSN 1862-4081

INHALTSVERZEICHNIS

- **Klangmassage ist Kosmetik für die Seele**
von Erika Frantz Seite 6
- **Schönheit, die von innen kommt!**
von Elisabeth Seiband Seite 8
- **Wellness-Klänge zur Entspannung – von außen nach innen**
von Rose-Maria Falter Seite 10
- **Klang ist Berührung - Klang schafft Wohlgefühl**
von Regina Wagenblast Seite 11
- **Klangmassage im Friseursalon Haar & Sein - Der Weg zur Veränderung**
von Maria-Rosa Vogt Seite 12
- **Klangmassage im Zellertal - Freude mit Klang und Schwingung**
von Josef Aschenbrenner Seite 13
- **Klangmassage als Wellness-Angebot im Hotel**
von Werner Strasser Seite 14
- **Die Geschichte der Klangmassage im Traumhotel ...liebes Rot-Flüh**
von Regina Fichtl Seite 16
- **AquaDouce® und Klangmassage nach Peter Hess®**
von Dr. Christina Koller Seite 18
- **Klang und Klangmassage im Hotel Yasuragi Hasseludden bei Stockholm**
von Ina Kornfeld Seite 20
- **Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile**
Dr. Christina Koller im Gespräch mit Alexander Lauterwasser Seite 22
- **Das Besondere der Peter Hess®-Klangmethoden**
von Peter Hess Seite 29
- **Klangmassage nach Peter Hess® im Trend von Wellness–Selfness–Mindness**
von Angelika-martina Lebéus Seite 32
- **Klangmassage - mit den inneren Augen sehen**
von Ulrike Hepperle Seite 37
- **Aqua und Klang - eine wunderbare Verbindung!**
von Pia Fratoianni Seite 38

- **Ayurveda und Klang**
von Silvia Patricia Schäfer Seite 41

- **Die chinesische Heilgymnastik „Duft-Qi-Gong“ - Mit Klang leichter lernen**
von Birgitt Wiesendt Seite 44

- **Klangmassage und Körperformungsbehandlung**
von Sieglinde Wiggin Seite 46

- **Im Klangraum den Alltagsstress vergessen**
von Danuta Silewicz Seite 48

- **Wohlfühlen mit Klang in der Gesundheitspraxis**
von Inge Meyer-Hameister Seite 50

- **Schwangerschaft und Geburt mit Klang - Erfahrungsbericht einer jungen Mutter**
von Anna Rose Avramidis Seite 52

- **Der Klangspiegel Eine Klanggeschichte**
von Martina Jaekel Seite 55

- **Wellness ist keine Frage des Alters**
von Reinhold van Weegen Seite 56

- **Faszination Oberton - Was sind Obertöne?**
von Wolfgang Saus Seite 58

- **Klangmassage nach Peter Hess® als Methode der Stressbewältigung**
von Dr. Christina Koller Seite 61

- **Intensivausbildung auf Ikaria, Griechenland - 2007**
von Ulrike Podehl-Stock Seite 62

- **Seminarreise mit Peter Hess - Gaijatra-Fest in Bhaktapur, Nepal**
von Ulrike Bultmann Seite 64

- **1. Fachkongress 2008**
Seite 66

Klangmassage im Friseursalon Haar & Sein – Der Weg zur Veränderung

von Maria-Rosa Vogt

Immer schon auf dem Weg, anders als andere zu sein, biete ich seit meiner fundierten Ausbildung in der Klangmassage nach Peter Hess in dem Jahr 1999 einen besonderen Service in meinem Geschäft an, der auf großes Interesse bei meinen Kundinnen und Kunden stößt. Durch die Arbeit mit den Klängen wurde mir klar, dass ich als Friseurin die Möglichkeit habe, die Menschen nicht nur von außen schön zu machen. Die Arbeit mit den sphärischen Klängen veranlasste mich, immer mehr in die Tiefe zu gehen, so auch bei meiner Arbeit im Friseursalon.

2005 machte ich eine Ausbildung als diplomierte ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin nach Willi Luger.

Mein Ziel wurde es, die Haut als unseren größten Sinnesschutz und unser größtes Regenerationsorgan zu erhalten oder wieder zu diesem werden zu lassen.

Für mich und meine Mitarbeiterinnen sind Haare keine tote Materie, sondern ein Organ des Körpers, ein wertvoller Schutz und Schmuck.

Seit Mai 2007 arbeite ich in meinem Salon chemiefrei und ganzheitlich. Seither duftet es nach ätherischen Ölen statt nach Chemie. Als besondere Offerte biete ich meinen Kundinnen und Kunden in einer Einzelbehandlung einen „Energetischen Haarschnitt“ an. Dieser spezielle Haarschnitt basiert auf den Prinzipien der Energetik und berücksichtigt, dass auch der Kopf über Reflexzonen verfügt.

Es wird dabei besonders achtsam gearbeitet und der Haarschnitt wird dadurch zu einem besonderen Ritual. Auf Wunsch und in Absprache mit den Kunden arbeite ich dabei mit Klangschalen, die einen sicheren und geschützten Raum dafür schaffen. Somit kann ein reibungsloser Energiefluss im Körper entstehen. Blockaden können losgelassen werden und eine erleichterte und befreiende Wahrnehmung trägt zum Wohlbefinden bei.

Die Schwingungen der Klangschalen werden bei dieser Behandlung über die Haarspitzen bis zu den Haarwurzeln auf den gesamten Körper übertragen. So wirken sie reinigend, stärkend und belebend und stehen für das Prinzip „Altes los lassen und Neues entstehen lassen“.

Als besonderes Angebot biete ich ein Mal (...)

Ayurveda und Klang

von Silvia Patricia Schäfer

Ayurveda ist die Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen. Der Name setzt sich aus zwei Wörtern der Sanskritsprache zusammen, nämlich „Ayus“, welches „Leben“ bedeutet und als Kombination von Körper, Sinnesorganen, Geist und Seele definiert wird, und „Veda“, was mit „Wissen“ übersetzt werden kann.

Wenn dieses „Wissen vom Leben“ zum integralen Bestandteil unseres täglichen Daseins wird, reift es zu einer Kunst. Diese Lebenskunst ist die wahre Bedeutung von Ayurveda. Die einfache, aber gleichzeitig komplexe These von Ayurveda lautet, dass alles in der Natur – der Mensch eingeschlossen – aus den gleichen Bausteinen besteht.

Ein Zuviel oder ein Zuwenig einer oder mehrerer dieser Substanzen zerstört das Gleichgewicht unseres Organismus und führt allmählich zu Krankheit oder Zerfall. Die Erhaltung oder Wiederherstellung dieses Gleichgewichtes ist das Ziel des Ayurveda.

Das Verständnis der eigenen Konstitution, die auf Grund der vorherrschenden Bioenergien besteht, bildet den Schlüssel zu Gesundheit.

Die fünf Elemente im Ayurveda

Aus ayurvedischer Sicht setzt sich der Körper aus den so genannten „Fünf Elementen“ zusammen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther bzw. Raum. Unter diesen Elementen sind Prinzipien zu verstehen, die allen materiellen Formen des Universums konstitutiv zugrunde liegen.

Im Kern des Ayurveda ist die Vorstellung der drei „Doshas“, oder der drei unterschiedlichen Grundtypen von Konstitutionen, enthalten: Äther und Luft ergeben Vata, aus Feuer und einem Aspekt des Wassers geht Pitta hervor und Wasser und Erde bilden Kapha. Durch die Elemente und die Doshas bestimmen wir die Grundnatur der verschiedenen Individuen.

Die drei Doshas

Die drei Doshas sind an ihren Eigenschaften zu erkennen:

Vata ist trocken, kalt, hell, beweglich, subtil, hart, rau, veränderlich und klar. Vata ist die Lebensenergie selbst, kraftvollstes aller Doshas und stärkster Krankheitsverursacher. Dem Vata untersteht die Bewegung als solche, und Vata ist zugleich Träger von Pitta und Kapha. Pitta ist heiß, hell, flüssig, subtil, scharf, übel riechend, weich und klar. Dem Pitta unterstehen Hitze, Temperatur und alle chemischen Reaktionen. Als Prinzip des Feuers, die Energie der Erhitzung oder des Stoffwechsels, steuert Pitta alle in unserem Körper stattfindenden biochemischen Veränderungen und reguliert die Verdauung, die Nahrungsaufnahme und -assimilation sowie die Körpertemperatur. Kapha ist kalt, nass, schwer, langsam, stumpf, statisch, glatt, dicht und wolkgig. Wasser und Erde bilden die Energie, die die Körperstruktur formt, der „Leim“, der die Zellen zusammenhält. Kapha liefert auch die Flüssigkeit, die unsere Zellen und Körpersysteme brauchen, um leben zu können. Kapha macht unsere Gelenke geschmeidig, befeuchtet die Haut, fördert die Wundheilung und erhält die Immunabwehr. Kapha liefert Stärke, Kraft und Stabilität.

Die drei Doshas Vata, Pitta, Kapha sind die wichtigsten Faktoren der Ayurvedischen Lehre überhaupt. Denn sie sind für alle positiven und negativen Veränderungen im Körper verantwortlich.

Alle Menschen verfügen über alle drei Doshas, doch herrscht gewöhnlich eines vor, ein zweites ist von sekundärer Bedeutung und das dritte weniger herausragend. Somit hat jeder Mensch ein bestimmtes Energiemuster, eine ganz individuelle Kombination physischer, mentaler und emotionaler Charakteristika, die die Konstitution des Betreffenden ausmachen. So wie jeder Mensch einen ganz individuellen Fingerabdruck hat, den ein Fachmann identifizieren kann, hat auch jeder seinen ganz individuellen (...)