



## Klangaufguss in der Sauna

Klangschalen in der Sauna können ein ganz besonderes Highlight sein. Saunawärme in Verbindung mit Klang und Duft regen die Sinne an und verstärken die Entspannung.

Die lang anhaltenden Klänge und die leichten Schwingungen der sanft angeschlagenen Klangschale führen – richtig angewandt - mit den Wirkungen der Saunawärme zu einer wohltuenden Entspannung. Dabei ist die Sensibilisierung der Saunagäste für diese Art des Aufgusses wichtig, um die angestrebte Wirkung zu erreichen. Einfache Atemübungen können die Erholung verstärken.

Das Geheimnis dafür: **Weniger ist mehr!**

Das bedeutet: Es wird weniger Aufgussmittel benötigt und weniger intensiv gewedelt, dafür stehen sanfte Klänge und Schwingungen im Raum im Vordergrund. Die Saunagäste halten inne und sind berührt. Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich wie von selbst ein.

### **Ablauf:**

09.30 – 12.30 Uhr	<b>Theorieteil:</b> Herkunft, Geschichte und Herstellungsweise von Klangschalen Eigenschaften und Wirkung von Klang Das richtige Anspiel Wahrnehmungsübungen zur Selbsterfahrung
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 14.30 Uhr	Erlernen verschiedener Bausteine für den Klangaufguss Präsentation und Auftreten vor der Gruppe Einstudieren einer Aufgusszeremonie
Ab ca. 14.30 Uhr ca. 17.00 Uhr	<b>Praxisarbeit in der Sauna</b> Urkundenausgabe und Verabschiedung

**Dozentin:** Uta Karen Mempel, Dipl. Musikerin, Wendlingen am Neckar