

## Treffpunkt für Waldbaden in Münchsteinach

Hütte am Wanderparkplatz zwischen  
Münchsteinach und Mittelsteinach,  
Sammelpunkt NEA-2206 (rote Markierung auf  
nachfolgendem Bild).



Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen.



### Klangwelt Steigerwald

Armin Nögel

Untere Weinleite 2

91481 Münchsteinach

Tel.: 0171 3344620

E-Mail: [armin@klangwelt-steigerwald.de](mailto:armin@klangwelt-steigerwald.de)

Internet: [www.klangwelt-steigerwald.de](http://www.klangwelt-steigerwald.de)

Instagram: @Klangweltsteigerwald

## Die Welt ist Klang



Klangtherapie  
Wald-Gesundheitstraining  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Schwerpunkte:  
Meditation, Naturcoaching  
BGM / BGF, Klangtherapie



# KLANGMETHODEN

## Klangmeditation

Das Entspannungsangebot mit Klangschalen und Gong ist eine ganzheitliche Methode um Körper, Geist und Seele anzusprechen. Der Ton der Klangschalen bringt unsere Seele zum Schwingen, bewirkt eine tiefe Entspannung und trägt zur Gesundheitsförderung bei.

Die Klangmeditation ist ein Gruppenangebot. Gerne können individuelle Termine ab 4 Teilnehmern vereinbart werden. Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich bis einen Tag vor dem Termin um Anmeldung.

## Klangmassage nach Peter Hess®

Bringen Sie Ihre Seele mit Klangmassage zum Schwingen  
Entdecken Sie die einmalige Wirkung von Klang und Schwingung auf den Körper und erleben Sie wie Entspannung eine Neuordnung hervorrufen kann.  
Die Klangmassage mit Therapieklingschalen ist eine hochwirksame Entspannungsmethode, die von Peter Hess vor mehr als 30 Jahren entwickelt wurde. Während einer Klangmassage entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist loszulassen - loszulassen von Stress, Ängsten, Sorgen, Zweifeln und ähnlichen Gefühlen, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. In dieser wohltuenden Atmosphäre können die oft kreisenden Gedanken zur Ruhe kommen. Das sind Voraussetzungen für Gesundheit im ganzheitlichen Sinne und die Basis für die Gestaltung eines freudigen, selbstbestimmten und kreativen Lebens.  
Das Wahrnehmen des eigenen Körpers, die entstehende Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist ein Geschenk an sich selbst! Zu spüren, wie vielleicht nach langer Zeit der Körper aufatmet, Sie den Atem wieder als Fluss wahrnehmen, der Ihre Lebensenergie transportiert, ist ein tiefes Erlebnis, das Ihr Leben nachhaltig bereichern kann.

Somit kann sich der Kunde darauf verlassen, dass er mit der Peter Hess®- Klangmassage ein seriöses und wohltuendes Angebot gefunden hat, das ganz auf seine Bedürfnisse abgestimmt werden kann. Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit und das Prinzip „Weniger-ist-mehr“ zählen zu den wichtigsten Säulen dieses Angebotes und machen die Peter Hess®-Klangmassage zu einem echten Entspannungshighlight!

### Die Peter Hess® Klangmassage:

- ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Seele und Geist anspricht
- bewirkt eine tiefe Entspannung
- stärkt das ursprüngliche Vertrauen des Menschen erleichtert das „Loslassen“ - körperlich wie mental
- trägt zur Gesundheitsförderung bei: Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung
- unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung
- trägt zur Aktivierung ungenutzter Ressourcen bei
- stärkt Selbstbewusstsein, Kreativität, Schaffenskraft und Motivation

Durch regelmäßige Klangmassagen:

- Stress vorbeugen
- Selbstwahrnehmung fördern
- Genesungsprozesse unterstützen
- Lebensfreude gewinnen

## Mantrasingen

Das Singen von Mantras (Kirtan) ist eine wunderschöne, freudvolle Methode zur Erweiterung des Bewusstseins. Seit jeher singen Menschen, um ihren Gefühlen und Empfindungen Ausdruck zu verleihen.  
Wir landen dich ein, dich singend, lauschend, flüsternd von den Klängen und Schwingungen der Mantras tragen zu lassen. Beginnend mit einer kurzen Meditation, mit der dein Geist zur Ruhe kommen darf, singen wir anschließend Mantras – Lieder auf Sanskrit, der indischen Gelehrtensprache, die du ganz leicht mitsingen kannst. Die Mantras leben von Wiederholungen, die dich auf sanfte Weise Stille und tiefen Frieden erfahren lassen.

# WALDBADEN MIT ALLEN SINNEN IN DEN WALD

Der Begriff "Shinrin Yoku" ist japanisch, bedeutet auf deutsch so viel wie "WaldBaden" oder auch "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes" und hat in Japan bereits eine lange Tradition.

Es ist ein "Waldbesuch", bei dem wir mit allen Sinnen - hören, riechen, fühlen, sehen, schmecken - in den Wald "eintauchen" oder anders formuliert wir kombinieren Achtsamkeitspraxis mit einem Waldbesuch.

Waldbaden kann unsere Gesundheit - Nerven-, Hormon- und Immunsystem - positiv/präventiv beeinflussen, dies wurde von Dr. Qing Li (Nippon Medical School, Tokyo) wissenschaftlich bewiesen. Wie funktioniert das? Neben Ruhe und Entspannung wirken vor allem die Terpene (organische Substanzen) auf unser Immunsystem.

### Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung und Schuhe, wetterabhängig  
Sonnencreme und Insektenschutz, etwas zu trinken.

Bei ungeeigneten Wetterbedingungen behalten wir uns vor den Termin abzusagen!

## ANMELDUNG / INFORMATION / TERMINE

Tel.: 0171 3344620

E-Mail: [armin@klangwelt-steigerwald.de](mailto:armin@klangwelt-steigerwald.de)

Internet: [www.klangwelt-steigerwald.de](http://www.klangwelt-steigerwald.de)

Instagram: @Klangweltsteigerwald