

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort</b> .....   | 4  |
| <b>Einleitung</b> .....  | 6  |
| Achtsamkeit und Entspannung erleben .....                                  | 7  |
| Alles schwingt .....   | 12 |
| Die Klangschale .....  | 13 |
| Weitere Materialien .....  | 15 |
| <b>Erste Klangschalen-Spiele</b> .....                                     | 16 |
| Eine neue Klangschale .....  | 17 |
| Wir lernen uns kennen .....  | 20 |
| Wir treten in den Klangraum ein .....                                      | 22 |
| <b>Klänge fühlen und sehen</b> .....                                       | 24 |
| Klangschwingungen am Körper fühlen –<br>Spiele zur Körperwahrnehmung ..... | 26 |
| Klangschwingungen sehen .....  | 30 |
| <b>Innere Stärke erleben</b> .....   | 32 |
| Spiele, die das Vertrauen stärken .....                                    | 33 |
| Mentale Stärke entwickeln .....  | 37 |
| <b>Klang und Stille</b> .....  | 40 |
| Stilleübungen .....  | 41 |
| Atem und Klang .....   | 46 |
| Wiegen und Schaukeln .....   | 48 |
| <b>Entspannende Klangmassagen</b> .....                                    | 50 |
| Klangmassagespiele mit einer Klangschale .....                             | 54 |
| Kinderklangmassage .....   | 60 |
| Möglichkeiten zur Weiterarbeit nach Klangangeboten .....                   | 62 |
| <b>Klangreisen mit der Klangschale</b> .....                               | 64 |
| Klangfantasiereisen .....  | 65 |
| <b>Klangreisen zur Körperwahrnehmung</b> .....                             | 68 |
| <b>Klangschalen-Stundenbilder</b> .....                                    | 72 |
| <b>Anhang</b> .....  | 85 |
| Register .....   | 85 |
| Über die Autorin .....   | 86 |
| Weiterführende Literatur .....   | 86 |