Über die Sinne zur vegetativen Balance –
Achtsamkeitstraining bei Schmerzen und Stresserkrankungen (Dr. med. Kathrin De Beer)

Das vegetative Nervensystem als Steuerzentrale des menschlichen Körpers sorgt unbemerkt dafür, dass wir uns flexibel an neue Situationen anpassen können. Herzschlag, Blutdruck, Atmung, Verdauung, Schlaf und Regeneration werden durch das fein abgestimmte Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus reguliert. Doch Überlastungen und Dauerstress können die vegetative Balance gefährden.
Bei vielen Erkrankungen wie etwa chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychischen Erkrankungen lassen sich Fehlregulationen im vegetativen Nervensystem nachweisen. In der Therapie dieser Erkrankungen sind daher Interventionen wichtig, die das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wiederherstellen.
Gerade achtsamkeitsbasierte Techniken, die eine bewusste Konzentration auf Sinnesempfindungen fördern, haben einen messbaren positiven Einfluss auf die vegetative Regulationslage. Beeindruckend ist die unmittelbare Wirkung der Interventionen. Anhand praktischer Beispiele wird die Integration multisensorischer Achtsamkeitsübungen in bewährte Therapiekonzepte zur Behandlung chronischer Schmerzen und stressbedingter Erkrankungen vorgestellt.

Faszination Gong - Achtsame Begegnung (Maria Schmidt-Fieber)
Für viele Menschen strahlen Gongs eine große Faszination aus. Allerdings ist diese Faszination häufig auch mit großem Respekt gemischt. Wir begeben uns ein wenig auf die Spur, warum das so ist, und nähern uns achtsam und bewusst diesen faszinierenden Instrumenten. Kommen Sie mit Ihrer Faszination für den Gong wie auch mit Ihren Bedenken und Befürchtungen. Es sind Gongs aufgebaut, sodass Sie diese auch erleben können.

A wie Autismus bis Z wie Zerebralparese – Klang bei Menschen mit Behinderung
(Ulrike Braak & Katharina Mones)
Anhand von Beispielen werden praktische Anwendungsmöglichkeiten von Klang bei Menschen mit Behinderungen gezeigt und erklärt.

Klang & Ernährung (Susanne Adolfs)
Gesunde Ernährung steht immer in Resonanz mit dem Klang unseres Körpers

Der Körper ist ständig bestrebt, die Ordnung und Harmonie des Organismus aufrechtzuerhalten.
In diesem Vortrag werden Sie erfahren, welche Voraussetzungen für Gesundheit und Zufriedenheit benötigt werden.

Chakren - Klangreise (Angelika Rieckmann)
Begeben Sie sich mit den Klängen auf eine beschwingte, freudvolle und erkenntnisreiche Reise durch Ihren Körper "von den Wurzeln bis zur Krone".
Jede Körper-Etage ist ein Energie-Zentrum (Chakra), das von den passenden Klängen angespielt, genährt, gestärkt und harmonisiert werden kann. Die Chakren-Klangreise wird mit Worten zu den Themen des jeweiligen Chakras begleitet.

Peter Hess®-Klangmethoden bei Demenz + in der Pflege (Mathilde Tepper)
Vorgestellt werden die Peter Hess®-Klangmethoden als Zugangsmöglichkeit in der Arbeit mit dementiell veränderten Menschen und Pflegebedürftigen. Neben grundlegenden Informationen gehören Möglichkeiten zur Selbsterfahrung und zahlreiche Praxisbeispiele zum Inhalt.

Klang in der Schwangerschaft (Iris Foltys & Iris Krämer)
Klänge schenken Wurzeln, Geborgenheit und Sicherheit.
Die Schwangerschaft ist eine besonders prägende Zeit für Mutter und Kind und in dieser sensiblen Phase können Klänge und Klangmassagen eine wunderbare Begleitung und Unterstützung sein. Der Klangfluss stärkt das Selbstvertrauen, Ängste können abgebaut werden, das Geschehen- und Loslassen wird erleichtert und eine tiefe Entspannung ist möglich.

Klang + Herzensbildung (Martina Spanier)
Übungen zur klangvollen Herzöffnung mit poesievollem Ein- und Ausklang
Wenn wir uns selbst und unserem Nächsten mit höchster Achtsamkeit und bedingungsloser Liebe begegnen, unser eigenes und sein allerhöchstes Wohl im Sinn und Herzen tragen, öffnet sich in der Waagschale zwischen Geben und Nehmen der Herzraum zwischen Schenkendem und Beschenktem gleichsam und wird erfüllt mit Leichtigkeit, Lebensfreude und Herzensfrieden, die ausstrahlen und tiefe Berührung schenken.

Klang in der Neurologie und Psychosomatik (Angelika Rieckmann)
Das zentrale Nervensystem verbindet Körper, Gefühle und Gedanken miteinander und steuert komplexe Regulationsmechanismen.
Menschen mit neurologischen und psychosomatischen Diagnosen profitieren in der Regel enorm von den vielfältigen und passend eingesetzten Möglichkeiten der Peter Hess®- Klangmethoden. Im Vortrag wird darauf eingegangen, wie Klang therapeutisch genutzt wird zur Regulierung des Vegetativums über basale Stimulation der Sinneswahrnehmung und über verbesserte Achtsamkeit zur Selbstwahrnehmung, zur Schmerz-, Stress- und Symptomlinderung und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Klang in der Kosmetik (Susanne Adolfs)
In diesem Vortrag lernen Sie die Einsatzmöglichkeiten von Elementen der Peter Hess® **-** Klangmassage während einer Kosmetikbehandlung kennen.
Ein besonderes Augenmerk wird in diesem Vortrag auf den Einsatz der Dekolletee-Klangschale gelegt.

Klangmassage kennenlernen (Sabine Gebhardt)
In diesem Workshop können Sie erste Erfahrungen mit der Peter Hess®-Klangmassage machen. Spüren - Erfahren - Erleben
Bitte Matte und evtl. kleines Kissen mitbringen / die Arbeit auf dem Stuhl ist auch möglich.

Klang-Yoga (Nina Möhle-Berg)
In sanften, länger gehaltenen Yogaübungen wird durch die Unterstützung der Klangschalen ein tiefes achtsames Körperempfinden ermöglicht. Geeignet für Anfänger, Neugierige und Geübte.
Bitte eigene Unterlage (Matte) und Decke mitbringen. Klangmaterial wird gestellt.

Klang bei Krebs? (Dr. rer. nat. Bianka Petzelberger)
Die Diagnose Krebs ist bei vielen Menschen, auch KlangpraktikerInnen, mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Diese sollen in dieser Runde angesprochen und möglichst abgebaut werden. Bitte bringen Sie ihre Fragen mit, am besten auf einem Zettel ausgedruckt.

Trauer braucht Wärme – Trauerbegleitung mit Klang (Kordula Schmid)
Im Laufe des Lebens geht der Mensch durch viele Situationen, in denen er Verluste erleidet und dadurch mit dem Gefühl der Trauer in Verbindung kommt. Trauer löst in uns und um uns herum Chaos aus. In solchen Momenten ist eine emotionale Krise eine der häufigsten Reaktionen.
In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie der Klang in der Begleitung von Trauernden zu einer hilfreichen Brücke in eine neue Welt wird, in der das Verlorene fehlt und den Trauernden darin unterstützt, neuen Lebensmut zu entwickeln.

Klang + Progressive Muskelentspannung (Margarete Cziesla)
Sie haben heute die Möglichkeit, zwei wunderbare Entspannungstechniken kennenzulernen, in einem Workshop vereint. Eine neue Erfahrung dualer Tiefenentspannung! Die bekannte Progressive Muskelentspannung wird hier durch Klang ergänzt und bereichert. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Empfindungsfähigkeit erweitern zu können!

Klang mit Pferden (Iris Krämer)
Wie wirkt die Klangmassage auf Pferde?
Auch unsere vierbeinigen Freunde sind täglichem Stress ausgesetzt. Sei es durch den Stallalltag, dem Training oder durch Erkrankungen. Die sanften Töne und Schwingungen der Klangschalen können sie wieder ins Gleichgewicht bringen. Pferde sind sehr sensible Tiere und reagieren unmittelbar auf die Klangschalen. In meinem Video möchte ich Ihnen die Klangmassage am Pferd sowie einzelne Klangelemente zeigen.

Faszien-Klangmassage (Maria Schmidt-Fieber)
In diesem interaktiven Vortrag bekommen Sie einen Einblick in die Funktion des Fasziennetzes. Warum wir so stehen, wie wir stehen, und uns bewegen, wie wir uns bewegen. Und wie Klangschwingungen auf dieses wunderbare Gewebe wirken - vorbeugend wie auch bei Beeinträchtigungen. Sie dürfen gerne einen Tennisball (oder mehrere) mitbringen - auch weiche Bälle, mit denen nicht mehr gespielt wird.

Klang in der Sterbebegleitung (Gabriele Esser)
Die Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben fordert uns in der Begleitung von Menschen ganz besonders heraus. Die Situation ist uns nicht bekannt, gewohnt und nicht vorhersehbar. Der Klang kann in dieser letzte Lebensphase, einer Zeit des Loslassens, eine liebevolle Unterstützung sein. Wesentliches rückt in den Vordergrund und Unwesentliches in den Hintergrund. Die Kostbarkeit des Lebens erfahren wir auf eine ganz neue Weise.
In dem Vortrag möchte ich versuchen, über meine Erfahrungen mit der Klangarbeit im Hospiz und im Seniorenheim zu berichten und Menschen, die in der Sterbebegleitung tätig sind, Mut machen, den Klang einzusetzen.

Fantasiereisen (Beate Pötter, Jürgen Pötter)
Klangfantasiereisen bewirken Entspannung, Gelöstsein. Sie führen mit Unterstützung von positiven Bildern zur Beachtung des eigenen Ichs. Leichtigkeit und Freude sind ständige Begleiter. Spielerisch darf die Fantasie tanzen und Lebendigkeit, Ruhe, Selbstvertrauen, Zufriedenheit und Gelassenheit schenken. In seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele darf der Reisende sich mit allen Sinnen erfahren.

Lachyoga und Klang (Sabine Gebhardt)
Lachyoga ist eine wunderbare Methode, die unserer inneres Kind wieder zum Leben erweckt. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, ihre „Lachzellen“ mit Hilfe des Klangs zu beleben oder wieder zu entdecken. Gute Laune und ein fröhliches Miteinander sind garantiert :0))

KLIK® - Klingende Kommunikation mit Kindern (Margarete Cziesla)
Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise und lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des gezielten Einsatzes von Klangschalen in Kindergruppen kennen.
Informationen zu Fortbildungsseminaren zur Anerkennung als KliK®-Experte/-Praktiker.
Für Pädagogen, Erzieher und Interessierte.