

Inhalt

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