

Inhalt

Reisevorbereitungen	9
Die Reise nach Nepal	11
Die Geschichte/n der Klangschaale	17
Herkunft	20
Herstellung	23
Die erste Klangschaale suchen und finden	31
Zweck: Wofür möchte ich die Schale nutzen?	31
Klang: Aus der Vielfalt wählen	33
Auswahl: Wer die Wahl hat, hat die Qual	33
Das Zusammenspiel von Klangschaale und Klöppel	37
Basics und kleine Klöppelkunde	37
Das Anschlagen: Klöppel trifft Klangschaale	44
Das magische »Singen« der Klangschaalen	49
Dekoratives Zubehör: Unterlagen, Kissen und Ringe	52
Die nächsten Schritte der Reise	55

Hören und Fühlen	63
Der Klang – die Seele einer Klangschale	63
Das Fühlen ... spricht die eigene Seele an	67
Klangschalen erleben	71
Übungen mit einer Klangschale vor dem Körper	72
Übungen mit einer Klangschale auf dem Körper	79
Übungen mit zwei Klangschalen	92
Partnerübungen: Wahrnehmen. Spüren. Entspannen.	99
Die Klangschalenmassage	102
Chakrenbehandlung	120
Meridianbehandlung	124
Entspannen mit Klangschalen	125
Klangschalenanwendungen mit Themenbezug	130
Das trägt uns: Füße-Special	139
Klangerlebnisse in der Badewanne	150
Energetisches Reinigen von Räumen	151
Klangschalenmeditationen	153
Dies und jenes – spezielle Übungen und Rituale	169
Eine Reise geht zu Ende	177
Danksagung	180
Über den Autor	181