

Meine Klangerfahrungen Mein Klang-Tagebuch



Kraftquelle Klang

Die Klangschale als wertvoller Lebensbegleiter



Kraftquelle Klang

Die Klangschale als wertvoller Lebensbegleiter

*„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.
Der Klang löst Spannungen,
mobilisiert die Selbstheilungskräfte
und setzt schöpferische Energien frei“*

Peter Hess

Klangübungen – Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Nur 2-5 Minuten täglich genügen, um Körper, Geist und Seele mit den Klängen zu entspannen und nachhaltig die eigene Gesundheit zu stärken. In der Broschüre „Kraftquelle Klang 2024“ oder in dem Buch „Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“ (Verlag Peter Hess, 3. überarbeitete Aufl. 2023) finden Sie zahlreiche Klangübungen, die Sie mit nur einer Klangschale umsetzen können, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

Falls Sie die Übungen gerne in einer Gruppe Gleichgesinnter erlernen und praktizieren möchten, vermittelt Ihnen das Peter Hess® Institut gerne Angebote in Ihrer Nähe:
www.peter-hess-institut.de

Meine Klangerfahrungen – Mein Klangtagebuch

Um die Wirkung regelmäßiger Klangübungen kennenzulernen, empfehlen wir Ihnen, diese täglich über einen längeren Zeitraum auszuprobieren. Eine Dauer von vier Wochen hat sich bewährt. Wir möchten Sie dazu ermutigen, sich täglich einige Notizen zu machen, wie es Ihnen mit den Klangübungen geht, und Ihre Beobachtungen niederzuschreiben. Am Ende der vier Wochen werden Sie erstaunt sein, was die kleinen Übungen alles bewirkt haben!

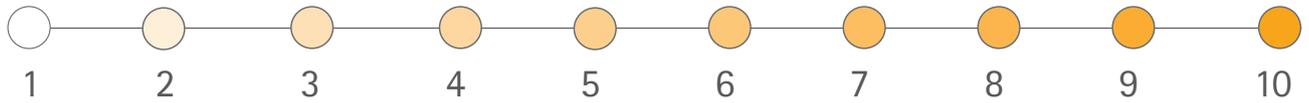
Damit Sie Ihre tägliche Reflexion ganz einfach und schnell notieren können, haben wir für Sie dieses „Klang-Tagebuch“ vorbereitet. Für jeden Tag finden Sie darin ein Blatt. Auf der Vorderseite können Sie die für Sie zutreffenden Punkte ankreuzen bzw. ausfüllen. Die Rückseite ist für weitere Notizen, Gedanken, Skizzen oder ähnliches vorgesehen.

Viel Spaß und Wohlfühl-Momente mit den Klangübungen!

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

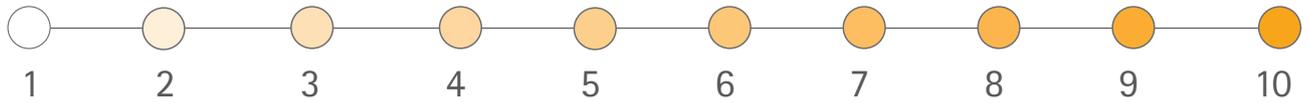
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

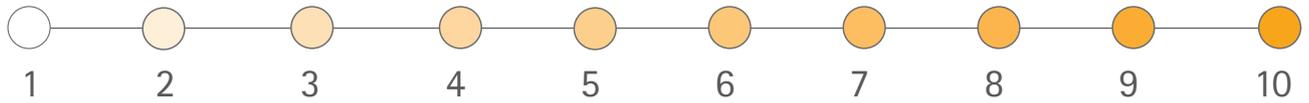
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

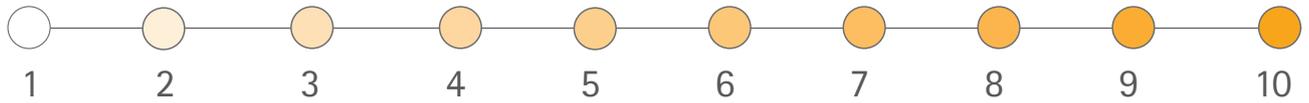
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

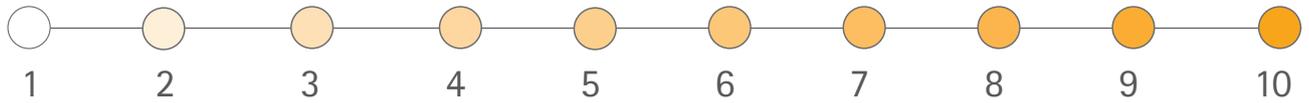
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

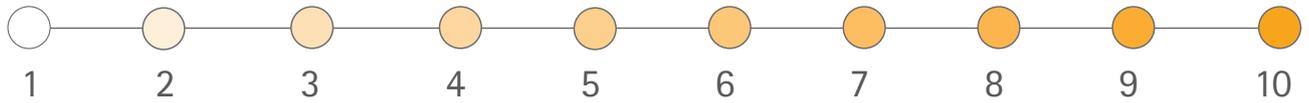
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

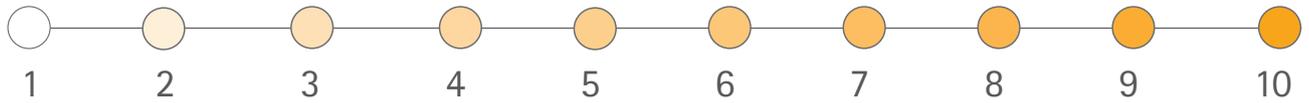
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

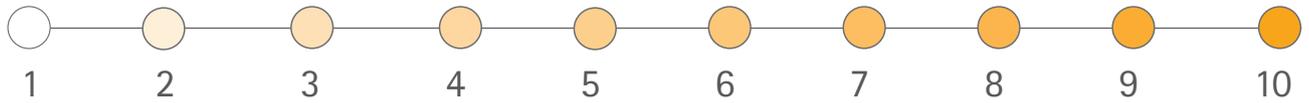
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

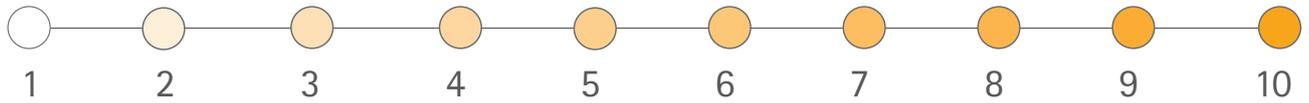
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

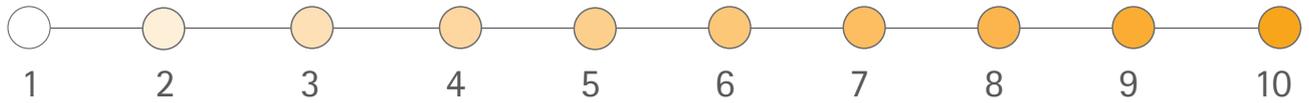
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

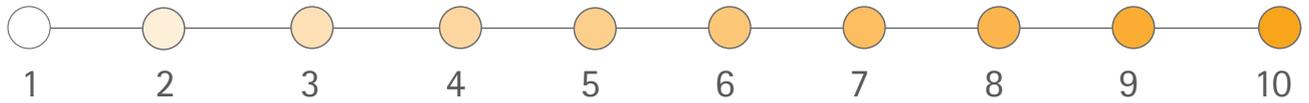
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

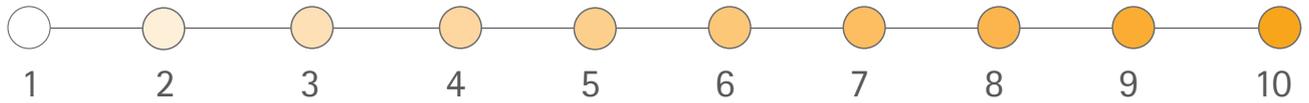
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

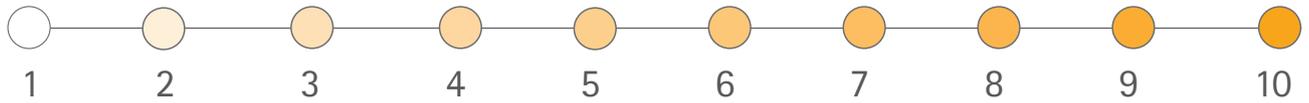
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

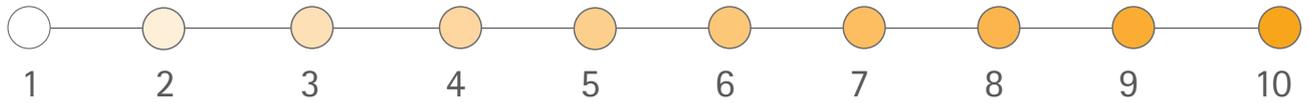
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

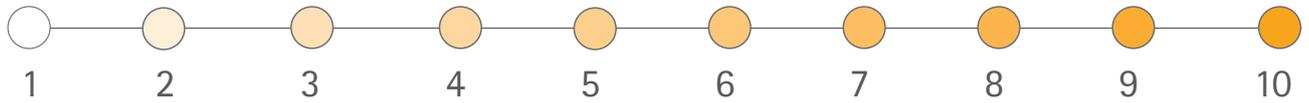
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

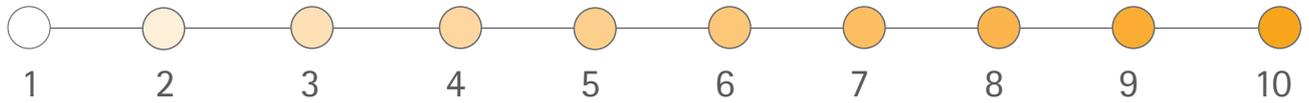
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

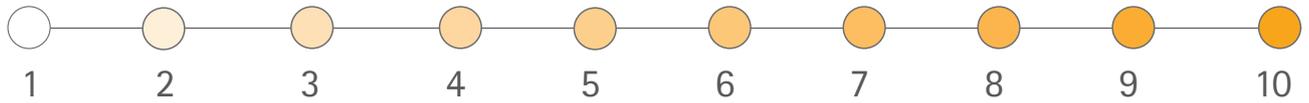
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

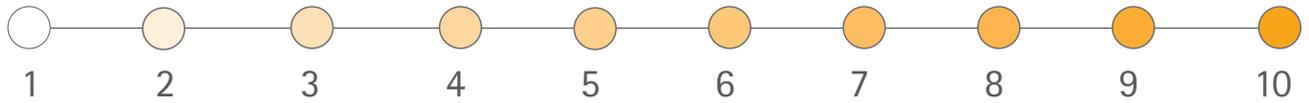
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich gestresst

Ich fühle mich entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

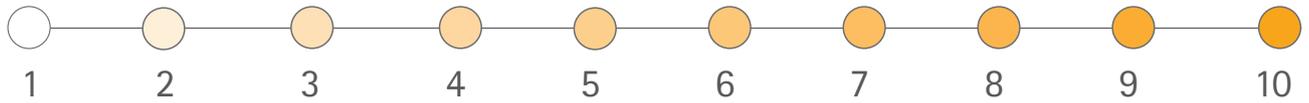
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

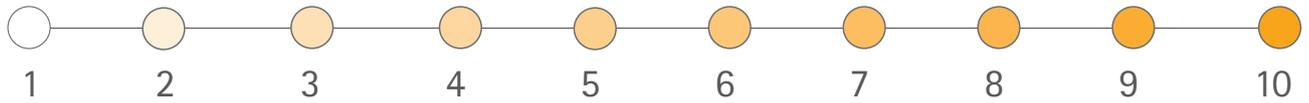
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

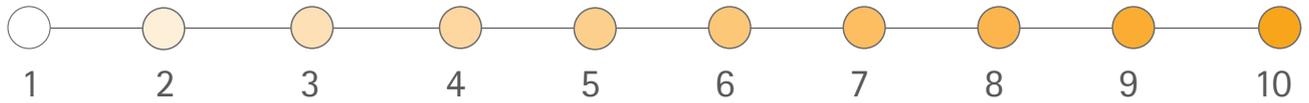
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

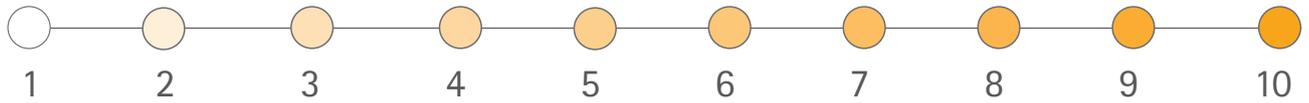
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

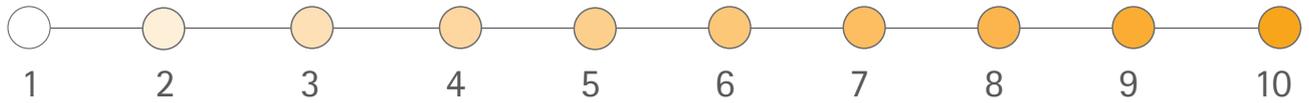
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

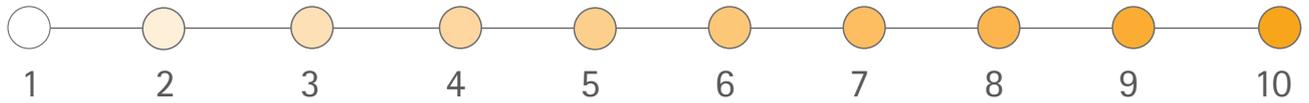
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

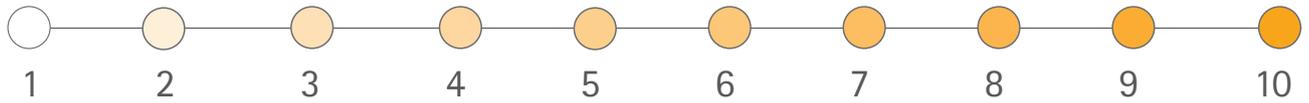
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

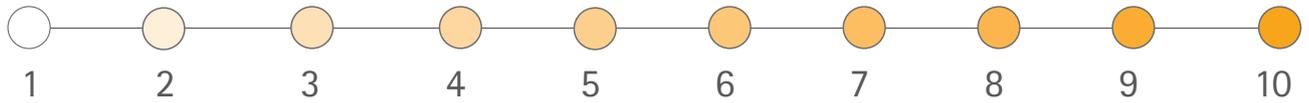
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

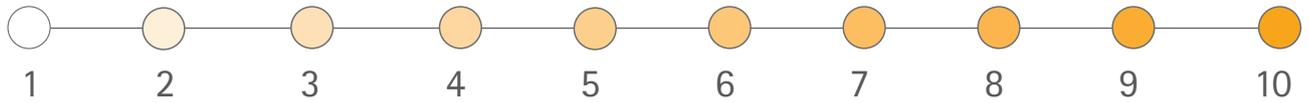
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

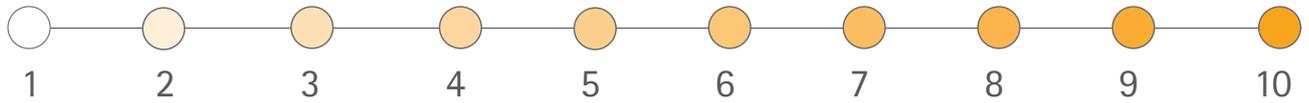
Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Ich fühle mich
gestresst

Ich fühle mich
entspannt

Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- Übung: Klangentspannung für den Bauch
- eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Folgen Sie uns auch auf
Instagram, Facebook und YouTube



Kontaktadressen

Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Interessenvertretung aller in den Peter Hess®-Klangmethoden Ausgebildeten

D-Ortheide 29 · 27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 42 52 – 93 89 140 · E-Mail: info@fachverband-klang.de

www.fachverband-klang.de



Peter Hess® Institut (PHI)

*Aus- und Weiterbildung in der Peter Hess®-Klangmassage und den
Peter Hess®-Klangmethoden*

Ortheide 29 · 27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 42 52 – 93 89 114 · E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de



PHI-Seminare werden u.a. in folgenden Seminarhäusern angeboten:

• Peter Hess® Institut Seminarhaus Schweringen

• Peter Hess® Institut Seminarhaus Landsteiner Mühle

Verlag Peter Hess

Fachliteratur, DVDs und CDs rund um das Thema Klang und verwandte Themen

Ortheide 29 · 27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 42 52 – 93 89 114 · E-Mail: info@verlag-peter-hess.de

www.verlag-peter-hess.de



Hess Sound

*Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage
sowie vielfältige Informationen zu Klangschalen und Gongs*

Uenzer Dorfstrasse 71 · 27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 42 52 – 24 11 · E-Mail: info@hess-sound.de

www.hess-sound.de



Impressum

Online-Version „Meine Klangerfahrung – Mein Klang-Tagebuch“ 2024

Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 4252-9389140 · E-Mail: info@fachverband-klang.de

www.fachverband-klang.de

Herausgeber und verantwortlich i.S.d.P.: Peter Hess, Bruchhausen-Vilsen

Redaktion: Dr. Christina Koller und Ulrich Krause

Grafik und Layout: Sandra Lorenz

Bildnachweise: Anna Avramidou, „Foto und Bilderwerk Oldenburg“