

# Wie werden Klangschalen verwendet

Mit den hör- und fühlbaren Klängen bzw. Schwingungen der Klangschalen lassen sich vielfältige Impulse setzen. Entsprechend vielseitig werden Klangschalen verwendet – sowohl für Erwachsene, als auch für Kinder.

## ► **Selbstanwendung mit Klangschalen**

Mit Klangübungen oder Klangrituale entspannen und Stress vorbeugen/abbauen · Körper-/Selbstwahrnehmung verbessern · Körper lockern



## ► **Klangmassage mit Klangschalen zur Entspannung**

Die sanften Klänge bringen die Gedanken zur Ruhe, lockern den Körper und führen rasch in eine erholsame Entspannung.



## ► **Klangmeditationen und Klingende Fantasiereisen**

Die entspannenden Klänge sind ideal zur Gestaltung von Meditationen oder zur Begleitung von Fantasiereisen geeignet. Diese können zur Entspannung oder – je nach Inhalt – auch gezielt für pädagogisch, beratende oder therapeutische Settings eingesetzt werden.



## ► **Spezifischer Einsatz in verschiedenen Berufsfeldern**

Klangsettings und Klangübungen bereichern zahlreiche Arbeitsfelder wie Pädagogik, Therapie, Pflege oder Heilwesen. Dabei kommen sie als komplementäre Methode, als eigenständige Intervention oder in Kombination mit anderen Verfahren zum Einsatz.



## Quellen:

Broschüre „[Kraftquelle Klang – Die Klangschale als wertvoller Lebensbegleiter](#)“ vom Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie, 2024

Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft von Peter Hess/Christina Koller (Hrsg.), [Verlag Peter Hess](#), 2010

Foto: © [Peter Hess Institut](#) / [International Association of Sound Massage Therapy](#) / Ute Coleman / Helga Montag / Olli Hess

---

HINWEIS: Wir wirken im OMW-Netzwerk mit:

<https://omw.hdz-nrw.de/omw-netzwerk.html>

