

# Entspannung durch Klang Yoga

Workshop 1000/22

---

## Yin Yoga mit Klangschalen

Katja Murphy & Jan Heidrich

**Die Schönheit eines Klangs zeigt sich nicht nur in dem, was wir hören, sondern auch in dem, was wir spüren.** Franz-Josef König

**Yin-Yoga ist ein sehr ruhiger und regenerativer Yoga Stil. Es ist eine Praxis die tief in das Bewusstsein und in die Zellen reicht und uns durch Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse ins Hier und Jetzt bringt.** Tanja Seehofer

**Loslassen ist die grundlegende innere Haltung im Yin-Yoga. Dieses Loslassen soll mit den Tönen der Klangschale, auf der körperlichen und geistigen Ebene unterstützt werden. Über das Gehör kann das Entstehen und Vergehen des Klangs wahrgenommen werden. Über unsere taktile Wahrnehmung der Haut werden die Schwingungen empfunden. Hier wird das Entstehen und das Vergehen der Klangschwingung gespürt. „Lässt man einen Stein in einen Teich fallen, so entstehen konzentrische Wellen, die sich über den gesamten Teich ausbreiten. Jedes Molekül des Wassers wird auf diese Weise in Bewegung versetzt“ (Peter Hess). Wie bei einer sanften Massage durchdringen die Schwingungen des Klangs den ganzen Körper. Dies hat eine sehr beruhigende Wirkung.**

**In den Yin-Yoga-Haltungen mit der Unterstützung des Klangs, kannst du dir auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene selbst begegnen, um deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen.**

