

## Lern-Spiel-Zeit

**Integrative  
Klangpädagogik/  
Entspannungspädagogik**  
Kurse auch für Kita- oder Schulgruppen

In diesem Angebot werden den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen in Kleingruppen (bis höchstens 8 Teilnehmer\*innen) kleine Oasen der Ruhe und Entspannung geboten.

Durch die unterschiedlichen Übungen, die Elemente des autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung, Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen, etc. unterstützt durch harmonische Klanginstrumente (Klangschalen, Windspielen, Klangkugeln, etc.), gelangen die Kinder und Jugendlichen zu mehr Konzentration, Selbstvertrauen, innerer Ruhe und Entspannung, die sie für ihre gesunde seelische und geistige Entwicklung so sehr brauchen.

Ein Kurs umfasst mindestens acht Einheiten, je nach Alter zwischen 45 und 90 Minuten.

**Termine und Preise auf Anfrage**

# Entspannung im Atelier

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Kinder und Jugendliche.

In diesen Kursen werden verschiedene kreative Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für mehr Konzentration und Selbstvertrauen und damit einen entspannten (Schul-) Alltag vermittelt.

Buchung von Gruppenangeboten oder Geburtstagsfeiern sind gerne möglich. Termine und Preise nach individueller Absprache.

Entspannungs- und Klangangebote sind auch für Kinder und Jugendliche als Einzelleistung buchbar:

	Erwachsene	Kinder/ Jugendliche
<b>30 Minuten</b>	<b>21 €</b>	<b>15 €</b>
<b>45 Minuten</b>	<b>29 €</b>	<b>24 €</b>
<b>60 Minuten</b>	<b>39 €</b>	<b>30 €</b>
<b>90 Minuten</b>	<b>59 €</b>	<b>45 €</b>

### Entspannung im Zwergerland, für Vorschulkinder (4 - 6 Jahre)

8 x 60 Minuten — 64 €

### Stark und entspannt, Entspannung für Kinder (6 - 12 Jahre)

8 x 60 Minuten — 64 €

### Total relaxed, Entspannung für Teenager (13 - 17 Jahre)

8 x 60 Minuten — 64 €

Alle Kurse ab 4 - 8 Teilnehmer\*innen

**Ganzheitliche  
Lern- und Entwicklungsbegleitung  
Feinmotorik, Graphomotorik,  
Kreativität, Spiel und  
Entspannung**

Petra Noltensmeier

 Osterkamp 16  
32689 Kalletal-Langenholzhausen

 Fon (05264) 658 44 55  
Mobil (0151) 412 44 50 6

 [info@zeit-raum-klang.de](mailto:info@zeit-raum-klang.de)

 [www.zeit-raum-klang.de](http://www.zeit-raum-klang.de)

## Raus aus dem Stress

**Rein ins (Er-)Leben  
mit klangvoller Entspannung**



Integrative Klangpädagogik  
Entspannungspädagogik  
Klangmassage

www.zeit-raum-klang.de

## Entspannung mit Stimmgabeln

Eine weitere Möglichkeit zur Entspannung zu finden, bietet die Stimmgabel. Dazu werden speziell ausgewählte Stimmgabeln mit bestimmten Frequenzen sanft angeschlagen und entweder an bestimmten Körperstellen aufgesetzt oder über den Körper in etwas Abstand geführt. Beim Aufsetzen der Stimmgabeln gelangen die Vibrationen/ Schwingungen gezielt bis in tiefe Regionen der Muskulatur und der Knochenstruktur und sorgen hier für eine entspannende Wirkung. Eine relativ rasche Wirkung kann auch mit der Arbeit über die Hände oder die Füße erreicht werden.

## Energetische Klangmassage für Erwachsene

Bei der Klangmassage werden unterschiedlich große Klangschalen angespielt und dann neben oder auf den bekleideten Körper aufgestellt.

Die obertonreichen Klänge der Klangschalen wirken wohltuend und entspannend. Durch ihre Schwingungen können Blockaden und Stresszustände gelöst werden und die Selbstheilungskräfte angeregt, da sich die Vibrationen harmonisierend auswirken und auf ganz sanfte Weise bis in die tiefen Körperzellen vordringen. Der Energiefluss wird angeregt und verhilft damit zu einem vitalen Körpergefühl und lässt uns den Anforderungen des Alltags wieder gestärkt begegnen.

## Klangmassage für Babys

Während der Babyklangmassage liegt das Baby bekleidet in den Armen von Mama oder/ und Papa, ganz bequem und somit für alle eine entspannende Wohltat. Dabei verstärken die sanften Klänge das Gefühl von Geborgenheit und Harmonie zwischen Eltern und Baby und vertiefen die natürliche Bindung.

Unruhigen Babys helfen die Klänge wieder in Einklang mit sich zu kommen und können sich positiv auf Schlaf- und Nährschwierigkeiten auswirken. Auch zurückliegender Stress, z.B. verursacht durch die Geburt erfährt bei der Klangmassage eine Linderung und Harmonisierung.

## Klangmassage für Schwangere



Auch für Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat bis sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin eignet sich die Klangmassage hervorragend. Die sanften Klänge stärken schon vor der Geburt im Mutterleib die Verbindung zwischen Mutter und ungeborenem Kind und dient als eine emotionale Vorbereitung auf die Geburt und das Muttersein. Die Klangmassage oder das Klangbad in Verbindung mit spezifischen Entspannungstechniken unterstützt die Fähigkeit, sich zu entspannen, fallen zu lassen und gleichzeitig loszulassen, was sich sehr hilfreich und unterstützend auf einen natürlichen Geburtsprozess auswirkt.

## Klangmassage für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche profitieren gleichermaßen von der wohltuenden Entspannung der Klänge und werden in ihrer Achtsamkeit für sich und die Umgebung, ihrem Selbstbewusstsein und ihrer inneren Balance gestärkt.

Je nach Alter und Fragestellung wird die Klangmassage bei Kindern individuell ausgerichtet und ein entsprechend passender Klangraum gestaltet. Je jünger das Kind ist, umso spielerischer ist der Aufbau der Klangeinheit. Immer werden Klangschalen auch auf oder neben den bekleideten Körper gestellt und andere obertonreiche Klanginstrumente zur Unterstützung verwendet.



Gerade für Jugendliche ist das Thema Entspannung ein sehr wichtiges Kriterium, um in dieser Phase des seelischen und körperlichen Umbruchs gestärkt den Anforderungen des Alltags begegnen zu können und dabei ganz bei sich anzukommen. Die Schwingungen der Schalen können sich positiv auf die Lösung von Blockaden und Stresszuständen auswirken und tragen dazu bei, die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Energien können wieder fließen und verhelfen so zu einem angenehm vitalen Körpergefühl. Die Klangmassage für Kinder und Jugendliche beinhaltet neben der Klangarbeit auch die Möglichkeit zusätzlicher kreativer Gestaltungsarbeit zur Unterstützung einer positiven Selbstwahrnehmung und mehr Selbstvertrauen.

## Entspannungskurse

Einmal pro Woche in gemütlicher Atmosphäre einen entspannten Abend verbringen bei Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und vielen neuen Impulsen für mehr Gelassenheit im Alltag, begleitet von Klangschalen und anderen naturtonreichen Klanginstrumenten.

**Termine und Preise auf Anfrage**

## Für Freunde/Innen und Teams gibt es das besondere Angebot:

Gemeinsam eine Auszeit vom Alltag genießen, mit Klangschalen und anderen harmonischen Klanginstrumenten, Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen und mehr.

2 Personen	—	44,50 € pro Person
3 Personen	—	33,50 € pro Person
Ab 4 Personen	—	28,00 € pro Person
Ab 8 Personen	—	auf Anfrage

**Inklusive Verpflegung und Kreativmaterial**



Osterkamp 16  
32689 Kalletal-Langholzhausen



Fon (05264) 658 44 55  
Mobil (0151) 412 44 50 6



info@zeit-raum-klang.de



www.zeit-raum-klang.de

