

# Klangmeditation CKD am 06.05.2020

**Mache** es dir bequem und gemütlich, so bequem wie nur möglich auf deinem Platz.  
**Spüre** nach und verändere deine Position bis du das Gefühl hast ganz entspannt zu sitzen oder zu liegen.

**Du** kannst während dieser Klangmeditation die Augen schließen oder die Augen geöffnet lassen, entscheide du selbst!

**Du** bist ganz ruhig und hörst nur auf die Klänge und meine Worte, völlig ruhig und entspannt. Lass deine Gedanken einfach fließen, lass es einfach geschehen.

**Atme** tief ein und aus, ein und aus. Vielleicht magst du nun mit einem großen, tiefen Seufzer ausatmen....

*Klangraum mit Klangschale, Sansula, Kalimba oder nur kurzes Innehalten mit den Worten (siehe Video)*

Inmitten unserer lauten Welt, unseres hektischen Alltagstreibens, unserer Sorgen und Rastlosigkeit brauchen wir Momente, die uns unsere innere Ruhe wiederfinden lassen, und um zu hören und zu spüren, was wirklich wichtig ist!

**Stille** ist der Schlüssel zu dem Raum in mir.

**Stille** ist in mir und macht mich hörend.

**Hergeben** will ich, was zu viel ist, was mich nicht zur **Ruhe** kommen lässt.

**Nehmen** will ich, was meine Seele braucht, um still werden zu können.

*Längerer Klangraum (siehe Video)*

Bewege nun langsam deine Füße und Zehen, deine Hände und Finger, atme tief durch und genieße weiterhin das Gefühl der Verwurzelung.

Du kannst dich strecken und räkeln wie eine Katze, die Arme ausschütteln und wenn du magst dich gerne selbst von Kopf bis Fuß massieren oder abklopfen, gerne so wie du magst. Komme nun langsam wieder in die Alltagswelt in das Hier und Jetzt, dazu gebe ich dir noch einen kurzen Klangraum.

*Kleiner Klangraum (siehe Video)*

*Ihre Petra Raditsch*