

Neu im Angebot



## KLANGMEDITATION

Die Klangmeditation ist ein Ort der Erholung, Entspannung und des Erlebens. Bequem sitzend oder liegend lauschen Sie den Klängen des Monochordes, ein Instrument, welches Pythagoras eigentlich für mathematische Berechnungen erfunden hat. Heute wird es hauptsächlich im meditativen Bereich eingesetzt. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich von den Klängen einhüllen. Nach dem musikalischen Teil gibt es Raum für eine kurze Reflexion.

## KLANGBETT

Mit dem Klangbett begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst. Während der musikalischen „Massage“ können durch die Schwingungen durch den Resonanzkörper Verspannungen und Stresssymptome gelöst werden und zu einem Wohlbefinden beitragen.

# Angebot

## Klangmeditation

- Gruppe bis 15 Personen
- Dauer 60 Minuten
- Ziele sind u.a. Entspannung, Ablenkung, Körperwahrnehmung, Stressabbau

## Bei mir dürfen Sie

- Entspannen
- Musik erleben
- Sich erleben
- Einfach Sein

## Klangbett

- Einzelangebot
- Dauer zwischen 35 – 60 Minuten
- Rezeptive Musik zur Entspannung und zum Abbau von Stress
- Entspannung von Körper und Geist
- kann unterstützend wirken gegen chronische Schmerzzustände (Migräne, Rückenschmerzen, etc.)

Weitere Infos und Tarife entnehmen Sie auf der Homepage der Musikschule Arbon oder unter 078 690 78 11.



**Emanuel Vogel** schloss 2023 erfolgreich seinen Master in „Klinische Musiktherapie“ an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) ab. Seit 2021 ist er Musiktherapeut in der Psychiatrischen Klinik Herisau (PZA, Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden) und seit 2023 in der Klinik Gais (Kliniken Valens). Fortlaufende Weiterbildungen bereichern sein Know-How im musiktherapeutischen und psychiatrischen Umfeld.