

Vocalshop

KLANK MEDITATIE



KLANKMEDITATIE

- **Maakt je stem vrij door middel van ademhalings- en klankoefeningen**
- **Je gebruikt je eigen stem als ingang naar verstillig**
- **Ontspant je hele lichaam door een innerlijke klankmassage**
- **Een hele toegankelijke manier van mediteren**

Wees welkom bij de klankmeditatie .

Je gaat ervaren hoe je stem vibreert in al je lichaamsholten. Het brengt je in een diepe ontspanning en helemaal in contact met je lichaam.

We gaan eerst onze stem ontspannen, verdiepen en ruimte geven. Door middel van ademhaling- en stemoefeningen leren we de stem in vrijheid te laten vibreren in de lichaamsholten. Hierdoor ontstaat een dieper contact met je eigen stemgeluid en zullen je klanken ruimer en intenser worden. Je zult merken dat ook je lichaam en geest zich meer en meer ontspannen en je energie weer vrijelijk stroomt.

Tijdens de meditatie maak je langgerekte tonen en voel je wat de klanken voor je doen in de verschillende lichaamsholten. Alles komt in trilling, een heerlijke sensatie die ook je denken tot rust en verstillig brengt. Het is een heel toegankelijke manier van mediteren.

We zitten in een cirkel met loszittende kleding met eventueel een omslagdoek om je lekker warm en geborgen te voelen. Er ontstaat vaak een prachtige energie als de klanken van alle deelnemers met elkaar versmelten. Dit geeft de meditatie een extra dimensie

Verheug je op de klankmeditatie en meld je aan.



Ben je enthousiast geworden en wil je een keer meedoen met een klankmeditatie?

Meld je dan aan bij:
Anya Straatman Vocalshop

Bel : 0613044189 of mail: anyastraatman@vocalshop.nl

Je kunt ook een kijkje nemen op mijn website:
www.vocalshop.nl

Deze klankmeditatie is zeer behulpzaam voor:

Iedereen die een toegankelijke manier van mediteren wil leren die meteen je denken tot rust brengt door de focus op de klank van je stem en de vibratie ervan in je lichaam.

Diegene die graag in contact komt met de stilte in zichzelf die vanzelf ontstaat na het maken van geluid

Mensen die veel in hun hoofd zitten. We ontspannen lichaam en geest en maken een dieper contact met ons lichaam. We laden weer helemaal op!

