

Inhaltsverzeichnis

- 06 Über Klangreisen
- 07 Über Klangschalen
- 08 Anleitung für Klangreisen
- 10 Die Pause am See
- 12 Auf dem Meeresgrund
- 14 Die Tulpe
- 15 Wassertropfen-Meditation
- 16 Löwenzahn
- 18 Sonnenaufgang am Meer
- 20 Sternschnuppen
- 22 Sommerspaziergang am See
- 23 Der Schmetterling
- 24 Körperreise
- 26 Die Glocken von San Rocco
- 27 Mit dem Gleitschirm
- 28 Herbstklänge
- 30 Klangreise für die Schwangerschaft
- 32 Der kleine Regentropfen
- 34 Das traurige Metall
- 36 Die Prinzessin und der Klang
- 38 Der Eispalast
- 41 Die Prinzessin und der Drache
- 44 Einleitung und Schluss
- 45 Zur Autorin
- 45 Schlussbemerkung

Die Glocken von San Rocco

Stelle dir vor, es ist ein warmer Sommermorgen. Du wanderst durch einen Olivenhain oberhalb eines italienischen Dorfes. Der Himmel leuchtet strahlend blau, nur ein paar weiße Wolken sind zu sehen.

Der Weg ist von hellen Steinmauern begrenzt und schlängelt sich sanft den Berg hinauf durch den Olivenhain. Du genießt den herrlichen Ausblick über die Ziegeldächer des Dorfes.

Aus der Ferne vernimmst du einen leisen Klang (tiefer Klang). Er ist ganz zart zu hören, aber du spürst, wie sich die Luft bewegt, um ihn zu dir zu tragen. Diese Bewegung ist wie ein Windhauch, der dich sanft umschmeichelt (tiefer Klang).

Du setzt deinen Weg fort und je weiter er dich bergauf führt, desto lauter wird der Klang (tiefer Klang). Du erkennst, dass es verschiedene Klänge sind, hohe und tiefe (hoher und tiefer Klang).

Jeder einzelne Klang besteht ebenfalls aus mehreren Tönen, hohen und tiefen. Deine Ohren genießen diese Harmonie der Töne.

...(Die folgenden Absätze sind nicht Bestandteil der Leseprobe)...

Das Gefühl von Gelassenheit, Ruhe und Energie nimmst du mit aus der Fantasie in die Wirklichkeit.

Instrumente:

- 2 Klangschalen