



Raschelnde Blätter oder plätschernde Gebirgsbäche: In der Natur gibt es viele wohltuende Klänge zu erfahren. Foto: KlangWelt Toggenburg

So tönt Erholung

Im schweizerischen Toggenburg beruhigt Klangwellness Geist und Seele

Über die Schwingungen von Klängen zur Ruhe kommen, mit Tönen experimentieren und daraus Inspiration für den Alltag schöpfen – bei der „Klangwellness“ wird die positive Wirkung von Klängen auf Körper, Geist und Seele genutzt.

Von SZ-Redaktionsmitglied
Katharina Rolshausen

Toggenburg. Das obere Toggenburg ist ein sanftes Hochtal und gilt als eine der schönsten Wanderregionen der Schweiz. Gesang- und Musik-Kultur werden dort besonders gepflegt, Klang-Kurse, Klangfestivals und ein Klangweg gehören zum Angebot der „KlangWelt Toggenburg“. Ganz neu ist „Klangwellness“, bei der Klänge, Rhythmen und Schwingungen für Entspannung sorgen. Sie wird in vier Toggenburger Hotels angeboten.

„Klangwellness stellt die positive Wirkung von Klängen auf Körper, Geist und Seele in Verbindung mit der ursprünglichen Landschaft des Toggenburgs in den Mittelpunkt“, erklärt Max Nadig, Klangwellness-Projektleiter. „Die Angebote sind so ausgerichtet, dass sie den Bedürfnissen der heutigen Gesellschaft nach Geborgenheit, Gemeinschaftserlebnis, Exotik und Sinnlichkeit entsprechen.“

Das entspannende Klangerlebnis, etwa auf einer Klangliege, soll Alltagsgedanken und -sorgen in den Hintergrund treten lassen. „Klang-relax“ wird die vibro-akustische Liege genannt, die Schwingungen von Tönen, Klängen und Musik auf den Körper überträgt. „Das nahezu schwerelose Liegen be-

wirkt, dass sich innerhalb kurzer Zeit ein Gefühl innerer Ruhe einstellt“, berichtet Max Nadig. Der Klang werde über die Ohren und über die Haut wahrgenommen, während die Wirbelsäule und Muskeln entlastet werden.

Hörerlebnis unter Wasser

Ein besonderes (Hör-)Erlebnis ist auch das „Klangaqua“. Dabei wird das Schwimmbad zum Hörsaal – über und unter dem Wasser. Die meditativen Klänge aus der speziell entwickelten Musik-Übertragungsanlage sorgen zusammen mit dem Wasser, das die Schallwellen als

sanft wahrnehmbare Schwingungen überträgt, für das Wohlfühl

Neuartig sind bei der Toggenburger Klangwellness neben den Entspannungsangeboten viele aktivierende und kreative Elemente, die über das Experimentieren mit Klang „das Bewusstsein für den Moment stärken“ wollen. Das geschieht entweder in der Natur oder in speziellen „Klangräumen“. „Es gibt dort die Möglichkeit zur Improvisation mit der eigenen Stimme, mit verschiedenen Klangkörpern und typischen Musikinstrumenten aus dem Toggenburg“, sagt Max Nadig.

Der Klangraum kann alleine, in der Gruppe oder mit Klangbegleitern erlebt werden. Letztere haben bei verschiedenen Dozenten der KlangWelt Toggenburg eine einjährige Ausbildung durchlaufen und stehen dem Gast während seiner Entdeckungstour durch die Welt der Klänge mit Anleitungen und Erklärungen zur Seite. Sie sind auch ideale Begleiter für Klangtouren in die Toggenburger Bergwelt. Ob Baum, Kuh-schelle oder Wasserfall – auch dort hat alles seinen Klang.

Im Internet:

www.klang-wellness.ch

Mit Metallschalen zur tiefen Entspannung

Bei der Klangmassage werden Schwingungen auf den Körper übertragen

Uenzen. Auch bei der Klangmassage sorgen Töne für das Wohlfühl. Sie werden mit Hilfe von metallenen Klangschalen erzeugt, die ursprünglich aus Asien stammen. In den 80er-Jahren entdeckte dort der Pädagoge Peter Hess die große Bedeutung der Klänge im traditionellen Heilwesen und entwickelte die Idee, diese mit Hilfe der Klangschalen auf den Menschen zu übertragen. Bald darauf etablierte er die „Klangmassage nach Peter Hess“ in Deutschland.

Bei dieser Entspannungsmethode werden Klangschalen auf den bekleideten Körper gestellt und behutsam angeschlagen. „Die sanften und harmonischen Klänge werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung“, erklärt Hess auf



Peter Hess hat die Klangmassage in Deutschland fest etabliert. Foto: Peter-Hess-Institut Uenzen

seiner Internet-Seite. Die rhythmischen Klangschwingungen übertragen sich von den Schalen auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration, eine sanfte Massage. Dadurch soll die Harmonie des

Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt wieder hergestellt sowie die im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden gelindert werden. Hess ist davon überzeugt, dass er der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht und dadurch Bereitschaft zum Loslassen erzeugt.

Heute gibt er sein Wissen in Seminaren weiter. Zahlreiche zertifizierte Klangmassseure sind Mitglieder im „Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie“. Die Liste enthält nicht nur Klangmassseure in Deutschland, sondern auch in anderen europäischen Ländern und in den USA. *tha*

Im Internet:

www.peter-hess-institut.de
www.fachverband-klang.de