

## Heilende Klänge

Didgeridoo- und Klangschalenmeditation

Mit Axel Jung (siehe Seite 2) und Gabriele Helbig

Sonntag, 05. Mai 2019 / 10.00 bis 18.00

Uhr / Kosten: € 98,- p.P.

(inkl. Verpflegung) – Bitte rechtzeitig anmelden!

Seit „Urzeiten“ weiß man um die wohltuende Kraft und Wirkung der Töne und Klänge australischer Didgeridoos und tibetischer Klangschalen.

Sie begleiten uns in die Tiefenentspannung und auf dem Weg der inneren Achtsamkeit und der Kommunikation mit unserem Körper.

Alles in der Natur hat seinen eigenen Rhythmus (Atem, Blutkreislauf, Stoffwechselprozesse...), der von unterschiedlichen Faktoren bestimmt wird. Stress, Krankheiten, ein fehlendes soziales Netzwerk,... können diesen Rhythmus und uns aus unserem Gleichgewicht bringen.

Daher wollen wir an diesem Tag durch Klangmeditationen, Atemarbeit und Achtsamkeitsübungen unserem Körper „ein Geschenk“ machen. Wir wollen achtsam mit ihm sein, damit er uns immer wieder einlädt mit ihm und in ihm zu wohnen.



### Seminarleitung Gabriele Helbig

Anmeldung und Info über: [tanzkunst@gmx.de](mailto:tanzkunst@gmx.de) oder 0176 21871309 direkt bei Gabriele Helbig.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen

## Didgeridoo-Unterricht und -Bau:

### Axel Jung

Geboren 1970 in Boxberg (Baden), seit 2003 wohne ich in der Region Pforzheim und ebenfalls 2003 machte ich meine ersten Töne auf dem Didgeridoo. Obwohl ich keine Noten lesen kann, mache ich von Herzen gerne Musik.

Ich spiele Didgeridoo, Indianerflöte (pentatonisch und Maultrommel (DanMoi)). Besonders faszinieren mich obertonreiche oder intuitiv spielbare Instrumente.

So bin ich Musiker aus Freude am Musizieren und diese Freude möchte ich auch weitergeben.

Als ich vor ca. 15 Jahren vom Klang des Didgeridoos berührt wurde, wußte ich, „das will ich können“. Es war ein langer Weg für mich, aber jeder Schritt war wichtig und hat mich belohnt. Das intuitive Musizieren hat mich schon immer fasziniert und war und ist ein wertvoller Ausgleich zum beruflichen Alltag. Dabei finde ich wieder zurück zu den Anfängen und zu mir selbst.

Aber das Didgeridoo ist weit mehr als nur ein Musikinstrument. Beim Spielen vibriert der Klang durch den ganzen Körper und es werden vermehrt Endorphine ausgeschüttet. Das Didgeridoo fördert die Tiefenatmung und die spirituelle Entwicklung des Spielers. Das intuitive Spiel ist wie eine Meditation. Der Geist kommt zur Ruhe und ich spüre Frieden.

So möchte ich meine Erfahrungen und mein Wissen gerne weitergeben.

Gemeinsam Musik machen macht Spaß und „baut Brücken“ und ich habe dadurch viele tolle Menschen kennengelernt.

Ich gebe Einzelunterricht und biete diverse Kurse (Zirkularatmung, Hilfe bei Schlafapnoe, Klangmassage mit dem Digeridoo) an.

Meine Kontaktdaten: Axel Jung, [energy\\_didge@web.de](mailto:energy_didge@web.de), Mobil: 0176/40456841, 75334 Straubenhardt-Ottenhausen, Zur Samsruhe 21

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Gabriele im Forsthaus Rehmühle, weil wir durch unsere Arbeit am und mit dem Klangbild, durch Atemarbeit, Körperarbeit, Meditation... eine wertvolle Bereicherung sein können. Zukünftig bieten wir auch gemeinschaftliche Kurse an.

