

lieblingsort

GRATIS!

ANDRÉ DECKER

Künstlerischer Leiter,
des Theater Narrenschiff.

Wir trafen ihn im
Buchhandel Hornung

Einkaufen mit Herz

Erhalten Sie einen persönlichen Eindruck vom Leben und Treiben der
Inhabergeführten Fachgeschäfte, Cafés/Restaurants und Dienstleister
in der Unna-Innenstadt

Lernen Sie uns persönlich kennen und werfen Sie
einen Blick hinter die Kulissen

Für unsere Leser
Vorteil-Coupons im Innenteil



Bewegung und Klang
FRANK WINKELKÖTTER

Aus der Ruhe kommt die Kraft

Bewegung und Klang

Entspannt und bewegt leben

Entspannung mit Klangschalen im Kosmetikstudio Wellvera direkt am Markt in Unna



Zur Ruhe kommen, einmal richtig abzuschalten, sich tief entspannen und regenerieren. Wer wünscht sich das nicht?

Eine Klangmassage macht es möglich. Die Klangmassage ist ein äußerst effektives Entspannungsverfahren, das nicht erst über einen längeren Zeitraum erlernt oder eingeübt wird, wie andere Entspannungstechniken. Oft stellt sich bereits bei der ersten Klanganwendung eine tiefe Entspannung ein. Bei einer Klangmassage werden mehrere Klangschalen auf und auch neben dem bekleideten Körper aufgestellt und sanft angeschlagen. Die angenehmen Klänge und sanften Vibrationen der Klangschalen schaffen eine Atmosphäre von Geborgenheit, die eine schnelle und tiefe Entspannung und Erholung des gesamten Organismus ermöglicht. Gedanken und Emotionen können hierbei zur Ruhe kommen, Einklang und Harmonie stellen sich ein.

”

Die zentrale Lage des Kosmetikstudios Wellvera direkt am Markt in Unna ermöglicht auch Berufstätigen, in der Mittagspause bei einer kurzen, intensiven Entspannung wieder frische Energie für den Tag zu tanken.

Mir ist es ein besonderes Anliegen, ausdrücklich auch Männer anzusprechen. Ich biete seit vielen Jahren Entspannung- und Bewegungskurse speziell für Männer an“

Wie kam es zur ausgefallenen Berufswahl als Klangpraktiker?

„Ich habe die Klangmassage vor 10 Jahren über meine berufliche Tätigkeit in der Behindertenhilfe kennengelernt und war verblüfft, wie schnell sogar sehr unruhige Menschen bei einer Klangschalenmassage entspannen können. Ich selber hatte in der Vergangenheit schon unterschiedliche Entspannungstechniken ausprobiert, fühlte mich aber trotzdem oft noch sehr angespannt. Also buchte ich für mich mehrere Klangmassagen und war so begeistert, dass ich mich kurzerhand für die Ausbildung als Klangmassagepraktiker beim renomierten Peter Hess Institut anmeldete. Der Klang ist eine wundervolle Ergänzung zu meiner Tätigkeit als Gymnastiklehrer und ich setzte ihn seit Jahren sehr erfolgreich in meinen Bewegungs- und Rückenschulungskursen und Meditationen ein.

Viele Menschen halten Klang noch immer für etwas „esoterisches“. Doch das ist es überhaupt nicht. Die Klangwirkungen sind reale und deutlich spürbare Erfahrungen. Wenn Sie eine Klangschale in der Hand halten, können Sie beim Anschlagen der Schale schon ein angenehmes, entspannendes Kribbeln in der Hand und manchmal auch bis in den Arm hinein spüren. Darüber hinaus erreicht uns der Klang auch über das Gehör und wirkt auf diesem Weg ebenfalls beruhigend und entspannend auf uns ein. Denn Klang ähnelt in seiner Charakteristik und Wirkung entspannenden Naturgeräuschen, wie zum Beispiel dem Rauschen des Windes, Meeresrauschen oder Bachgeplätscher. Das alles sind Geräusche, die eine Entspannung und ein zur Ruhe kommen fördern.

Die positiven Auswirkungen der Klangmassage auf den gesamten Organismus sind mittlerweile über die Messung von Herzfrequenz und Hirnströmen auch wissenschaftlich klar und eindeutig bewiesen. Das Körpergefühl nach einer Klangmassage ähnelt dem Gefühl, das sich nach einer tiefen Entspannung durch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga einstellt. Mit diesen Verfahren ist die Klangmassage auch eher zu vergleichen, als mit einer klassischen Massage.“

Was liest du gerade?

Ich lese gerade das Buch „Dein Weg zur Selbstliebe“ von Robert Betz. In diesem Buch beschreibt der Autor auf einfache und verständliche Weise, wie wir einen liebevolleren Umgang mit uns selbst entwickeln und so unsere Lebenswirklichkeit nachhaltig verbessern können. Wirklich sehr lesenswert!!

1/2 quer

Bewegung und Klang
Frank Winkelkötter
Markt 16, 59423 Unna
Im Kosmetikstudio wellvera
T 02303 800 98
www.FrankWinkelkötter.de
E mail@frankwinkelkoetter.de

Termine immer montags und nach Vereinbarung

Neben den Klangmassagen biete ich auch Kurse zur Rücken- und Bewegungsschulung, Entspannung und Körpererfahrung an.