

## Ablauf und Kosten

# Klangreise

### Vorgespräch · Entspannungsphase Klangreise · Nachgespräch

Dauer: 40 min

Gesamtpreis: € 40

### Hinweis

Klangreisen werden auch in musiktherapeutischen Behandlungen angewendet, können aber bei bestimmten psychischen Beschwerden kontraindiziert sein. Daher erbitte ich im Vorgespräch Angaben zu Ihrem Gesundheitszustand. Eine einmalige Klangreise kann keine eventuell notwendige Therapie ersetzen.

**Juliane Kahl** studierte Musik, Französisch und Pädagogik in Berlin und arbeitet als Lehrerin in einem Gymnasium. 2011 erwarb sie das Diplom für Musiktherapie an der Universität der Künste Berlin, seit 2013 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und betreibt seit 2014 eine musiktherapeutische Praxis in Berlin. In Seminaren zu Elementarer Improvisation, Community Music und Chorsingen stehen neben der Musikvermittlung die Freude am gemeinsamen Musizieren und die Suche nach individuellem Ausdruck im Vordergrund.

Weitere Informationen unter  
[www.musiktherapie-kahl.de](http://www.musiktherapie-kahl.de)

Juliane Kahl  
Praxis für Musiktherapie



## Reisen nach innen

Es gibt verschiedene Gründe, warum man sich auf Reisen begibt. Meist ist das Ziel einer Reise lange vorher bekannt, der Weg sorgfältig geplant. Eine Klangreise holt Sie dort ab, wo Sie sich gerade befinden. Aber wohin die Reise führt, wissen Sie vorher nicht.

Sie liegen auf einer Matte und ich geleite Sie allmählich in eine Entspannungsphase. Die Konzentration auf das eigene Körperempfinden ist der erste Schritt, die Gedanken loszulassen und in einen Zustand innerer Ruhe einzukehren. Dann überlassen Sie sich den Wellen des Klangs.

### Wirkungen

Je nach individueller Verfassung und Vorgeschichte können Klangreisen verschiedene Wirkungen haben:  
Entspannung · Meditation · Imaginationen und innere Bilder aktivieren · verschüttete Emotionen wachrufen

## Klänge und Bilder

Für die Klangreise wähle ich Instrumente aus, deren besondere Klangeigenschaften ein tranceartiges Erleben hervorrufen können. Entscheidend ist hierbei aber nicht nur das Instrument selbst, sondern auch die Spielweise. In der Regel beschränkt sich das Spiel auf einen ständig im gleichen Rhythmus wiederholten Ton oder eine gleichbleibende Klangfläche. Die Verlässlichkeit der Wiederholung und durchgehende Ausbreitung des Klangs können innere Bilder entstehen lassen und tiefere Emotionen auslösen, ohne dass sich die Gedanken bewusst mit der Musik beschäftigen müssen.

### Instrumente

In einer Klangreise kommt immer nur ein Instrument zum Einsatz. Die Auswahl ergibt sich aus Ihrem persönlichen Anliegen und wird im Vorgespräch getroffen.  
Zur Auswahl stehen z. B.: Schamanentrommel · Oceandrum · Gong · Klangschale · Monochord · Rasseln

