

Fantasievolle Klangreise

ZUM TAUSENBLÄTTRIGEN LOTUS





Eine kleine Geschichte

Wenn Dir **der Lotus** begegnet, öffnet sich eine Tür zu Deiner eigenen inneren Schönheit und Einzigartigkeit.

Seine **zarten Blütenblätter** spiegeln die Tiefe Deiner Seele wider und lassen Dich einen Blick erhaschen, auf das tiefe Wissen, das in Dir ruht. Durch Ruhe und Gelassenheit, kannst Du Zugang zu diesem Wissen erlangen und inmitten des Chaos der Welt, Ruhe finden.

Die Wurzeln des Lotus reichen tief in den schlammigen Untergrund hinein, fest verankert und dennoch erhaben. Sie bilden **das Fundament**, auf dem seine strahlende Schönheit ruht.

Genauso kannst auch Du Deine **Gelassenheit kultivieren**, selbst in den schwierigsten Momenten.

Lasse Deine **einzigartigen Fähigkeiten**, Dein **Mitgefühl** und Deine **Wärme** erblühen und teile sie mit der Welt um Dich herum.

In jedem Augenblick, in dem Du dem Lotus begegnest, erinnere Dich daran, dass auch Du eine Quelle unendlicher Schönheit und Einzigartigkeit bist. **Erlaube Dir, wie der Lotus zu sein** – stark, anmutig und voller innerer Strahlkraft.

Vorbereitung

Du benötigst einen ruhigen Ort, an dem Du/Ihr ungestört seid. Decken, warme Socken und ein Augenkissen nach Bedarf.

Die Klangreise kannst du drinnen oder in der Natur durchführen.

Tipp:

Du kannst die Klangreise auch als MP3 aufnehmen und Dir anschließend anhören & entspannen.

Folge dem Tausendblättrigen Lotus zur Entspannung

Schließe Deine Augen und atme tief ein. Spüre, wie Dein Körper der Schwerkraft nachgibt und Du tief in den Boden einsinkst. Nimm wahr, wie mit jedem Atemzug die Anspannung des Tages von Dir abfällt
Klangschale

Du gehst nun auf eine wundervolle Reise ***Klangschale***

Diese Reise führt Dich zum tausendblättrigen Lotus, dem Symbol für Entspannung und Ruhe ***Klangschale***

Stelle Dir vor, Du befindest Dich in einem magischen Garten. ***2-3x
Klangschale***

Umgeben von einem bunten Blumenmeer, atmest Du mit jedem Atemzug einen sanften Blütenduft ein. Du spazierst über eine grüne Wiese, auf einem Pfad, umgeben von bunten Blumen, und hörst das leise Plätschern eines Baches in der Ferne. ***Klangschale***

Du folgst diesem Bach weiter. Dein Blick schweift zum Himmel, dort kannst Du das Farbenspiel des Sonnenuntergangs erkennen. Der Himmel ist getaucht in leuchtendes Rot, Orange und Lila, während die Sonne langsam am Horizont zu verschwinden scheint. ***Klangschale***

Der Bach mündet in einem Teich, in dem viele Seerosen schwimmen. Du kannst Lotusblüten in kräftigem Pink, zartem Rosa, bis hin zu strahlendem Weiß erkennen. ***Klangschale***

Du erblickst Deine ganz persönliche Lotusblüte, die nur auf Dich zu warten scheint. Dies ist Dein tausendblättriger Lotus. ***2-3x Klangschale***

Du siehst ihn Dir genau an. Seine Blüten scheinen in allen Farben des Regenbogens zu leuchten. ***Klangschale***

Nimm sein pulsierendes Licht in Dich auf. ***Klangschale***

Spüre wie eine Welle der Ruhe durch Deinen Körper strömt. ***Klangschale***

Jede Zelle Deines Körpers nimmt diese Ruhe, diesen Frieden in sich auf. ***Klangschale***

Du schöpft neue, frische Energie. ***Klangschale***

Mit jedem Atemzug ein bisschen mehr. ***2-3x Klangschale***

Du erstrahlst in Ruhe und Gelassenheit, die Dich auch über diese Reise hinaus begleiten wird.

Du verabschiedest Dich langsam von diesem Ort. Nimm mit geschlossenen Augen Deine Umgebung wahr. Spüre, wie sich Deine Brust mit dem Einatmen hebt und mit dem Ausatmen senkt.

Öffne nun langsam Deine Augen.

Eine Bitte zur kommerziellen Nutzung:

Solltest Du diese Übung für kommerzielle Zwecke verwenden, bitten wir um Namensnennung.

Unsere Empfehlung für diese Klangreise



Lotusklangschale ca. 600 g (Art. 004189)

In der buddhistischen Mythologie verkörpert die Lotusblume Reinheit, Weisheit und Erleuchtung, Transformation, Neubeginn und Liebe.



Unsere Klangschalen werden in der traditionellen Herstellungsweise von Hand in Nepal geschmiedet, was ihren Klang sehr besonders, warm und weich, macht.



Meditationsklangschale OM-Gravur ca. 400-450 g (Art. 004188/ 004187)

Das Mantra "Om" repräsentiert den Ursprung in allem und lässt als Silbe "AUM" sämtlichen Stress von Dir abfallen.

Durch ihren angenehmen Klang ermöglicht sie den Übergang in einen entspannten Zustand. In zwei Varianten, als Set erhältlich - mit Filzpad und einem Holz-Lederklöppel.

