

30 Tage Challenge

Tag 1

Spüre deine Klangschale. Setze dich 5 Minuten in Stille und schlage sie sanft an.

Tag 2

Übe verschiedene Anschlagstechniken (weich/hart, Klöppelposition).

Tag 3

Erkunde das Ausklingen lassen – höre bewusst bis zum letzten Ton.

Tag 4

Verwende die Schale zur Einleitung einer kurzen Meditation.

Tag 5

Probiere Reiben statt Anschlagen – halte inne, spüre den Unterschied.

Tag 6

Beobachte deine Stimmung vor und nach dem Klang – notiere es.

Tag 7

Führe ein kurzes Klangritual am Morgen oder Abend ein (2–3 Min.).

Tag 8

Verwende die Schale zur Intention: Was möchtest du heute kultivieren?

Tag 9

Klangdusche: Halte die Schale über den Kopf und lasse den Klang durch dich „rieseln“.

Tag 10

Stelle die Schale auf die Handfläche – spüre die Vibrationen bewusst.

Tag 11

Verwende Klang zur „Grenzsetzung“ – z. B. vor/nach der Arbeit.

Tag 12

Lade einen Menschen ein, die Schale gemeinsam zu erleben.

Tag 13

Schaffe dir einen festen Klangplatz – Altar oder Ruhecke

Tag 14

Kombiniere Klang mit einer Atemübung (z. B. 4-7-8-Atmung).

Tag 15

Spiele die Schale bewusst bei Stress – beobachte die Wirkung.

Tag 16

Verwende Klang vor dem Einschlafen – lasse den Tag los.

Tag 17

Klang und Dankbarkeit: Schlage die Schale 3x für Dinge, für die du dankbar bist.

Tag 18

Verbinde Klang mit Journaling – starte mit 1 Minute Klang, dann schreiben.

Tag 19

Experimentiere mit Bewegung – Klangschale im Gehen erklingen lassen.

Tag 20

Lass Klang Teil eines „Digital Detox“ Moments sein.

Tag 21

Spiele die Schale in der Natur – lausche dem Unterschied.

Tag 22

Entwickle deine eigene Klangmeditation (3–5 Minuten).

Tag 23

Kombiniere Klang mit ätherischen Ölen oder Räucherwerk.

Tag 24

Lies oder höre etwas über die Herkunft & Bedeutung von Klangschalen.

Tag 25

Nimm deinen Klang auf – höre ihn später bewusst an.

Tag 26

Setze Klang gezielt bei körperlicher Anspannung ein (z. B. Schultern).

Tag 27

Stelle dir vor, die Schwingung der Schale reinigt dein Energiefeld.

Tag 28

Teile deine Erfahrungen mit jemandem oder auf Social Media.

Tag 29

Wähle deine Lieblingsübung – wiederhole sie bewusst.

Tag 30

Feiere deinen Weg – Klangritual mit Intention für die Zukunft.

+49 6021 442234
(Mo-Fr 8:30–13:00 Uhr)

www.klangschalen-center.de

