

# KLANGHEILUNG THERAPIE

---

## Physis & Zielgerichtete Behandlungen

### *1. Behandlung von Schulter-, Nacken- und oberer Rückenverspannung – 20 min*

Zielt auf Muskelverspannungen im Trapezius, Levator scapulae und den Hals- und oberen Rückenmuskeln ab. Klangvibrationen fördern Muskelentspannung, Durchblutung und Regulation des sympathischen Nervensystems.

### *2. Behandlung von Lendenbeschwerden & Spannung – 20 min*

Fokussiert auf den Lendenbereich (L1–L5), adressiert Muskelverspannungen, fasziale Einschränkungen und stressbedingte Beschwerden. Niedrigfrequente Klangvibrationen unterstützen Durchblutung, reduzieren Muskelspannung und fördern parasympathische Aktivität.

### *3. Behandlung von Nackenschmerzen – 20 min*

Konzentriert sich auf die Halswirbelsäule und umliegende Muskulatur. Vibrationsstimulation reduziert Muskelkontraktion, verbessert Durchblutung und unterstützt neuromuskuläre Regulation.

### *4. Behandlung von Hüftgelenkschmerzen – 20 min*

Zielt auf das Hüftgelenk und die umliegenden Muskeln ab, unterstützt Mobilität und reduziert spannungsbedingte Beschwerden.

### *5. Behandlung von Füßen, Beinen & Waden – 20 min*

Entlastet Muskelermüdung in Waden, Füßen und Unterschenkeln, unterstützt venösen Rückfluss und reduziert Schweregefühl.

#### *6. Fußreflexzonen-Behandlung – 20 min*

Klangbasierte Stimulation von Fußreflexzonen, die den inneren Organen entsprechen, unterstützt autonome Balance und systemische Entspannung.

#### *7. Ohrtherapie – 20 min*

Fokussiert auf aurikuläre Reflexpunkte, die mit dem autonomen Nervensystem verbunden sind. Sanfte Vibrationsstimulation reduziert Stress und unterstützt die Nervensystem-Regulation.

---

## Entspannung & Neurophysiologisch

#### *8. Entspannungstherapie – 30 min*

Reduziert Aktivität des sympathischen Nervensystems, unterstützt parasympathische Dominanz, fördert Muskelentspannung, langsames Atmen und Stressabbau.

#### *9. Tiefe Entspannungstherapie – 30 min*

Führt den Körper in einen tiefen parasympathischen Zustand, unterstützt emotionale Regulation, besseren Schlaf und reduziert chronischen Stress.

#### *10. Warmwassertherapie – 45 min*

Kombiniert Klangvibration mit warmem Wasser, um Schwingungsübertragung, Muskelentspannung und Propriozeption zu verbessern.

#### *11. Stress- & Depressions-Therapie – 45 min*

Unterstützt emotionale Regulation durch Klang und Nervensystem-Balance. Kann Stressmarker reduzieren und Alpha-Wellen fördern.

*12. Therapie gegen Ärger, Aggression, Arthritis & Bluthochdruck – 45 min*

Fokussiert auf Reduktion des Nervensystems und stressbedingter physiologischer Aktivierung. Unterstützt Muskel- und Gefäßentspannung sowie emotionale Stabilität.

*13. Chakra-Balance-Therapie – 45 min komplett / 20 min einzelner Chakra*

Strukturierte Klangszitzung zur Wiederherstellung physiologischer Kohärenz und energetischer Balance. Vollständige Sitzung umfasst alle sieben Chakras; Einzelsitzungen konzentrieren sich auf ein Chakra. Fördert Integration von Atmung, Körperbewusstsein und Nervensystem-Regulation.

*14. Gehirnwellen-Therapie – 20 min*

Verwendet rhythmische Klangmuster zur Förderung spezifischer Gehirnwellen (Alpha, Theta, Delta), unterstützt kognitive Klarheit, tiefe Entspannung, Meditation und Konzentration.

*15. ADHS-Unterstützungstherapie – 20 min*

Klangbasierte Sitzung zur Unterstützung von Aufmerksamkeit und Nervensystem-Regulation bei ADHS-Symptomen. Rhythmische Klangstimulation fördert Alpha- und niedrige Beta-Wellen, verbessert Fokus, reduziert Impulsivität und steigert kognitive Organisation.

*16. Sound Bath – 60 min*

Immersive Klang-Erfahrung mit Gongs, Klangschalen und anderen Resonanzinstrumenten. Fördert tiefe Entspannung, Integration systemischer Vibrationen und emotionale Freisetzung.

*17. Sound Bath für Paare – 60 min*

Geteilte immersive Klangerfahrung für zwei Teilnehmer. Fördert emotionale Verbindung, gemeinsame Entspannung und gegenseitige Vibrationseffekte.