

## Hinweise zur Übung mit der Körper-Klang-Meditation

Die geführte Körper-Klang-Meditation von Dr. Karl Adamek eignet sich besonders gut zur Zentrierung, Entspannung und Stärkung am Abend. Prüfen Sie selbst. Sie können sich mit ihrer Hilfe immer wieder neu entdecken. Wer sich regelmäßig, vielleicht sogar täglich die Zeit dazu nimmt, es dauert etwa 30 Minuten, wird davon sehr profitieren können. Aber auch nur einmal ist besser als überhaupt nicht. Erlauben Sie sich, auf den Geschmack zu kommen. Sie brauchen sich nur einen Platz zu suchen, wo Sie niemanden stören, wo Sie den Soundtrack hören und auch mittönen können. Am besten im Liegen. Das Tönen, der eine Ton, der klingende Atem ermöglicht durch dieses einfache Sein im Klang einen unvergleichlich innigen Kontakt mit sich selbst und einen Prozess der inneren Neuordnung. Spüren Sie danach noch eine gute Weile nach. Es lohnt sich. Auch Sie werden sich höchstwahrscheinlich voll Freude neu entdecken.

Die Körper-Klang-Meditation stammt von der CD zu dem Buch „Heilsam Singen lernen“ von Günter Nyhoff im [www.cantoverlag.de](http://www.cantoverlag.de)

Wenn Sie mehr über das Heilsame Singen erfahren wollen, bestellen Sie den Newsletter von den Pionieren des Heilsamen Singens Dr. Karl Adamek, Heike Kersting und Carina Eckes über die Website [www.heilsames-Singen.de](http://www.heilsames-Singen.de)