



HEIDEMARIE
LOHNECKER



KlangZeit für Jugendliche

IMPULSE UND WIRKUNG:

- Stärkung von Selbstwahrnehmung und innerer Ruhe
- Stressabbau und emotionale Entlastung
- Förderung von Resilienz und Achtsamkeit
- Zugang zu nonverbalem Erleben und innerer Kreativität

ZIELGRUPPE:

- Jugendliche ab ca. 14 Jahren

Über Heidemarie – Mit einer tiefen Liebe zur menschlichen Stimme und zu archaischen Instrumenten begleitet Heidi seit vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg zur klanglichen Entfaltung und inneren Balance.

Gesangslehrerin, elementare Musikpädagogin, Chorcoach, Referentin in Fortbildungen, Klangpraktikerin und Trainerin für Meditation und Achtsamkeit.
heidi@lohnecker.at

Wenn Stille klingt und Zeit stillsteht

„KlangZeit“ öffnet einen stillen Raum, in dem Jugendliche zur Ruhe kommen, sich selbst begegnen und gestärkt in den Alltag zurückkehren können.

Ankommen & Meditation: Wir beginnen mit einer achtsamen Einstimmung – entweder durch eine geführte Übung oder eine stille Meditation. Der Fokus liegt auf dem bewussten Atem, der achtsamen Körperwahrnehmung und dem Erleben des gegenwärtigen Moments.

Klangreise mit obertonreichen Instrumenten: Im Liegen oder Sitzen werden die Teilnehmenden von den beruhigenden Klängen obertonreicher Instrumente wie Klangschalen, Gongs, Sansula, usw. begleitet. Die feinen Schwingungen wirken harmonisierend auf das Nervensystem und ermöglichen eine tiefe Entspannung.

Gemeinsam lassen wir den Alltag in den Hintergrund treten und schaffen einen Klangraum voller Präsenz, in dem Stille hörbar und das eigene Erleben spürbar wird – eine wohltuende Pause im Rhythmus des Jugendalltags.