

KLANG LESUNG

EIN ABEND FÜR ALLE SINNE

WIE TIEF KÖNNEN WORTE WIRKEN,
wenn sie von berührenden Klängen ins eigene
Körper-Geist-Seele-System begleitet werden?



**Unfassbar tief, wie wir, Mag. Dipl.-Ing. Sigrid Grünberger und Lea Punz,
nach unseren ersten Klanglesungen und dem Feedback unserer
Teilnehmer:innen wissen.**

Eine neue Zeit braucht Impulse für starke, selbstermächtigte Menschen. Eine neue Zeit braucht Verbindung und Kooperation. Und eine neue Zeit braucht Formate, die die Grenzen des Verstandes überwinden und über die Ebenen des Wahrnehmens und Fühlens Menschen in ihrem Innersten ansprechen.

Genau das schafft unsere Klanglesung: Texte, die die Welt mehr denn je braucht, in Verbindung mit Musik und Klängen, die tief berühren. So wird eine Lesung nicht zur bloßen Wissensvermittlung, sondern zu einem einprägsamen und unvergesslichen Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

KLANG LESUNG

EIN ABEND FÜR ALLE SINNE

DAS FORMAT

Bei der Klanglesung ist der Name Programm: Eine Lesung der besonderen Art, die Klang dafür nutzt, um die Worte und Texte tief in das System der Zuhörer:innen einzuschwingen. Gelesen wird aus dem Buch "Natürliche Selbstführung - Das Fundament" von Sigrid Grünberger, für tiefgehende Klänge sorgt Lea Punz auf diversen Instrumenten und Klangkörpern wie z.B. Monochord, Handpan oder Koshis.

DER ABLAUF

Eine Klanglesung dauert ca. 1,5 Stunden. Sie beginnt mit achtsamem Ankommen, angeleitet und musikalisch begleitet von Lea. Danach stellt Sigrid das Buch mit einzelnen Leseabschnitten und Erklärungen vor. Zwischen den Leseabschnitten gibt's wundervolle Musik von Lea auf der Handpan. Am Ende können die Teilnehmer:innen wählen, ob sie auf ihren Sesseln sitzen bleiben oder sich - so es die Rahmenbedingungen erlauben - auf Yogamatten legen wollen und die Klanglesung findet mit einer ca. fünfzehnminütigen angeleiteten Klangentspannung ihren Abschluss.

ÜBER UNS

Mag. Dipl.-Ing. Sigrid Grünberger ist Soziologin, Raumplanerin, Coach und Autorin und hat sich auf die naturverbundene Persönlichkeitsentwicklung spezialisiert. Mit stetem Blick auf gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge vermittelt sie in Vorträgen, Workshops, Programmen und ihrem Podcast wissens- und lebenswerte Impulse und Selbstcoaching-Methoden zur Stärkung der individuellen Selbstkompetenzen.

Lea Punz ist Yogalehrerin, Fitnessbetreuerin und Ernährungstrainerin für Holistische Gesundheit. Mit dem gezielten Einsatz von Klängen ist es ihr ein Anliegen das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken, Menschen zu unterstützen tiefe Entspannung zu erfahren und so zu einem harmonischen Miteinander beizutragen, das Freude und Leichtigkeit fördert.



Wir freuen uns
auf die nächste
Klanglesung!
Sigrid & Lea

