

## “Maandelijks verzorg ik klankmeditaties voor groepen tot 7 personen in de meditatie ruimte in Atelier 43 te Tienhoven”.

---

Gedurende 75 minuten liggen de deelnemers op een matrasje (ligt voor je klaar) tussen de instrumenten. Of als je dat fijner vindt kun je komen zitten. De gong, klankschalen, handpan en frame-drum staan rondom het matrasje waar je op ligt. Je krijgt een warme deken en daarna hoef je niks meer. Om dieper te ontspannen zodat je nog meer voelend aanwezig kan zijn volgt wat instructie vooraf aan de meditatie. Daarna komen er klanken en is er stilte en zang. Voornamelijk zachte geluiden zodat het lichaam kan zakken in totale rust en ontspanning. Door je ogen dicht te doen kun je dieper voelen en ervaren. Soms val je in slaap maar de klanken werken ook dan door.

Na de meditatie zitten we vaak nog enige tijd in stilte bij elkaar met een kopje thee. Je bijdrage kun je in het kistje bij de deur doen of als je wil stuur ik je een tikkie.

### Waarom klank-healing?

Klanken zijn een veld van trilling en ook wij bestaan uit trilling. De klank-healing door de muziekinstrumenten en zang is een oude vorm van heling. Zo kunnen klanken op verschillende niveaus inwerken en hun werking doen waar nodig. “Je lichaam neemt de trillingen van de zware en lichte tonen op. Dit is onder andere goed voor je hersenen en het zenuwcentrum en het ontspant” Daar waar ontspanning kan zijn, kan heling plaatsvinden.

### “Marlies raakt je ziel door haar zang en geluiden.”

*“Het is lastig uit te leggen wat je voelt, want het klinkt misschien zweverig. Door haar zang en geluiden raakt ze je ziel. Ik weet echt niet hoe dat kan, maar het is echt zo”, vertelt Gea terwijl ze zich klaar maakt om te liggen. “Ik voel een diepe warmte in mijn buik. Als ik mijn ogen sluit zie ik allemaal kleuren. Het geeft echt rust en ontspanning.”*

"Het is een rijke ervaring of een ervaring rijker."  
En voor veel mensen is dit nog een stap te ver.

Toch heeft Marlies maar één tip voor diegene die twijfelt. “Kom het gewoon ervaren. Als je wil weten of het je smaakt dan proef je het! Het is of een rijke ervaring of een ervaring rijker.”