

Lifestyle | Sound Journey

Sound Journey (klankreis)

Ga met ons mee op de prachtige reis en laat het verleden los door de helende kracht van geluid en stem. Het is de hoogste tijd om stress, pijn, angst, woede, zorgen en oude overtuigingen los te laten en meer ruimte in ons hart te creëren om liefde, vreugde, vrede en harmonie in ons leven te manifesteren.

De flow van de Sound Journey

We ontspannen eerst ons lichaam met wat lichte bewegingen, ademen en aarden onszelf. We werken aan het verduidelijken van onze intenties.

Vervolgens doen we Chakra Sound Meditatie: We richten ons op het versterken van zelfgecreëerde vocale geluiden om te resoneren met de chakra's (energiecentra) onder mijn begeleiding. Dit heeft het effect van het reinigen, activeren, helen, verbinden, balanceren en uitlijnen van de chakra's om resonantie, harmonie en balans te creëren.

Je leert door ervaring hoe je je eigen stem kunt gebruiken voor zelftransformatie en healing in alle niveaus. (Body, mind, spirit)

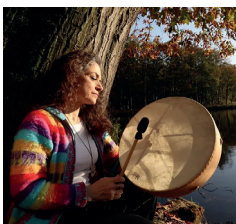
Na actief gewerkt en deelgenomen te hebben, gaan we op een innerlijke reis met de helende klanken. Ik gebruik voornamelijk mijn stem en een verscheidenheid aan instrumenten: (Himalaya-klankschalen, kristallen klankschalen, sjamanistische drums, Indiaanse fluiten, stemvorken, Tingsha-bekken, Koshi-klokkenspel, gongs, enz.). Ik doe aan souzang wat betekent; het verbinden van de bron, het zingen en kanaliseren van de frequenties volgens het hogere goed en de behoeften van de deelnemers. Daarom is elke sound journey uniek.

Voordelen van de Sound Journey

- verbetert de stemming en het welzijn
- verbetert de slaap
- verhoogt de focus en energie
- een gevoel van verjonging
- vertraagt de hersengolven, polsslag en bloeddruk, waardoor de persoon diep ontspant
- kalmeert de geest
- verlicht angst en stress
- reinigt het energieveld (aura) activeert en brengt je chakra's in balans
- helpt de geblokkeerde emoties te ontgrendelen en laat de trauma's los

Er is geen voorafgaande ervaring nodig, iedereen is welkom!

Duur van de activiteit: 6 sessies van ongeveer 1,5 uur



De leider van deze activiteit is Gonca Güres. Zij is werkzaam als muziekdocent op Merlin en is gecertificeerd 'sound healer'.



#DAAR
GAAT
HET
OM

