

Magazin der inhabergeführten Geschäfte, Lokale & Spezialisten **UNNA** - Herbst/Winter 2017

lieblingsort

GRATIS!

Wolfgang Papenberg

Mit dem Elektroauto von
Unna nach Südfrankreich -
Interview im Innenteil



LIEBLING UNNA

Liebingslocations zum Shoppen,
Essen und Wohlfühlen



Im Porträt

Erhalten Sie einen persönlichen Eindruck vom Leben und
Treiben der Inhabergeführten Fachgeschäfte,
Cafés/Restaurants und Dienstleister in Unna

**Für unsere Leser
Vorteil-Coupons im Innenteil**



Aus der Ruhe kommt die Kraft

Bewegung und Klang

Entspannt und bewegt leben

Entspannung mit Klangschalen im Kosmetikstudio Wellvera direkt am Markt in Unna



Mir ist es ein besonderes Anliegen, ausdrücklich auch Männer anzusprechen. Ich biete seit vielen Jahren Entspannungs- und Bewegungskurse speziell für Männer an“

Zur Ruhe kommen, einmal richtig abzuschalten, sich tief entspannen und regenerieren. Wer wünscht sich das nicht? Eine Klangmasasage macht es möglich. Die Klangmassage ist ein äußerst effektives Entspannungsverfahren, das nicht erst über einen längeren Zeitraum erlernt oder eingeübt wird, wie andere Entspannungstechniken. Oft stellt sich bereits bei der ersten Klanganwendung eine tiefe Entspannung ein. Bei einer Klangmassage werden mehrere Klangschalen auf und auch neben dem bekleideten Körper aufgestellt und sanft angeschlagen. Die angenehmen Klänge und sanften Vibrationen der Klangschalen schaffen eine Atmosphäre von Geborgenheit, die eine schnelle und tiefe Entspannung und Erholung des gesamten Organismus ermöglicht. Gedanken und Emotionen können hierbei zur Ruhe kommen, Einklang und Harmonie stellen sich ein.



Die zentrale Lage des Kosmetikinstituts Wellvera direkt am Markt in Unna ermöglicht auch Berufstätigen, in der Mittagspause bei einer kurzen, intensiven Entspannung wieder frische Energie für den Tag zu tanken.

Wie kam es zur ausgefallenen Berufswahl als Klangpraktiker?

Ich habe die Klangmassage vor 10 Jahren über meine berufliche Tätigkeit in der Behindertenhilfe kennengelernt und war verblüfft, wie schnell sogar sehr unruhige Menschen bei einer Klangschalenmassage entspannen können. Ich selber hatte in der Vergangenheit schon unterschiedliche Entspannungstechniken ausprobiert, fühlte mich aber trotzdem oft noch sehr angespannt. Also buchte ich für mich mehrere Klangmassagen und war so begeistert, dass ich mich kurzerhand für die Ausbildung als Klangmassagepraktiker beim renomierten Peter Hess Institut anmeldete. Der Klang ist eine wundervolle Ergänzung zu meiner Tätigkeit als Gymnastiklehrer und ich setzte ihn seit Jahren sehr erfolgreich in meinen Bewegungs- und Rückenschulungskursen und Meditationen ein.

Viele Menschen halten Klang noch immer für etwas „esoterisches“. Doch das ist es überhaupt nicht. Die Klangwirkungen sind reale und deutlich spürbare Erfahrungen. Wenn Sie eine Klangschale in der Hand halten, können Sie beim Anschlagen der Schale schon ein angenehmes, entspannendes Kribbeln in der Hand und manchmal auch bis in den Arm hinein spüren. Darüber hinaus erreicht uns der Klang auch über das Gehör und wirkt auf diesem Weg ebenfalls beruhigend und entspannend auf uns ein. Denn Klang ähnelt in seiner Charakteristik und Wirkung entspannenden Naturgeräuschen, wie zum Beispiel dem Rauschen des Windes, Meeresrauschen oder Bachgeplätscher. Das alles sind Geräusche, die eine Entspannung und ein zur Ruhe kommen fördern.

Die positiven Auswirkungen der Klangmassage auf den gesamten Organismus sind mittlerweile über die Messung von Herzfrequenz und Hirnströmen auch wissenschaftlich klar und eindeutig bewiesen. Das Körpergefühl nach einer Klangmassage ähnelt dem Gefühl, das sich nach einer tiefen Entspannung durch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga einstellt. Mit diesen Verfahren ist die Klangmassage auch eher zu vergleichen, als mit einer klassischen Massage.



Bewegung und Klang Vorteil-Coupon
finden Sie im Innenteil dieses Magazins auf Seite 19.

lange Visitenkarte
oder Visitenkarte



Bewegung und Klang
Frank Winkelkötter
Markt 16, 59423 Unna
Im Kosmetikstudio wellvera
T 02303 80098
www.FrankWinkelkötter.de
E mail@frankwinkelkoetter.de

Termine immer montags und nach Vereinbarung

» Neben den Klangmassagen biete ich auch Kurse zur Rücken- und Bewegungsschulung, Entspannung und Körpererfahrung an.