

## Aktive Meditationen

Bei den aktiven Meditationen bereiten wir die stille Meditation mit aktiven Bewegungseinheiten vor. Wir öffnen und energetisieren unsere Chakren mit Tanz, Atmung oder Stimmeinsatz. Anschließend gehen wir begleitet von entspannenden Klängen in die Stille.

## Klangmeditationen und -konzerte

In schöner Atmosphäre machen wir es uns auf einer Yogamatte gemütlich. Die Klänge der verschiedenen Klanginstrumente dringen tief ein und verlangsamen die Gedanken. Die Schallwellen wirken harmonisierend auf die Aura und den Organismus.

## Trommelnd entspannen

In der Gruppe lernen wir die Grundlagen der Spieltechnik auf der Djembé und verschiedene Rhythmen. Dann grooven wir uns gemeinsam in eine Trommelmeditation mit lauten und leisen Tönen, schnellen und langsamen Rhythmen.

## Einfach Singen

Bekannte Melodien, Kanons, Mantras, Eigenes und Mitgebrachtes werden von mir am Keyboard begleitet. Dazu wird nach Stimmungslage getanzt, gelacht, geschwelgt und geschunkelt und vielleicht spielt auch der eine oder die andere schon eine passende Trommelstimme dazu.

Klang, Musik und  
Meditationen mit

*Julia  
Spiering*

Sorge für deine eigene Entspannung und innere Ruhe mit aktiven Meditationen, Klangbädern und Konzerten oder gönne dir selber mal eine intensive Klangauszeit als Einzel-Session für tiefe, regenerative Erholung



0170 - 30 45 840

juliaspieringmusic@gmail.com

www.juliaspiering.com

*Julianta Djazz*  
Konzerte und Klangauszeiten

## Gruppenangebote

Aktive Meditationen (60 Min + Nachschwingen) 15 Euro

Klangmeditation (30 Min + Nachschwingen) 15 Euro

Klangkonzert (60 Min + Nachschwingen) 20 Euro

Trommeln auf der Djembé (60 Min + Nachschwingen) 15 Euro + ggf. Trommelmiete 5 Euro

Einfach Singen (90 Min + Nachschwingen) 20 Euro

## Einzelangebote

Klangmassage 45 Min (+ ca. 15 Minuten Vorbereiten und Nachschwingen) 75 Euro

Klangbad 30 Minuten (+ ca 15 Minuten Vorbereiten und Nachschwingen) 50 Euro

Klangstuhl oder -wiege 10, 15 oder 20 Minuten (+ 10 Minuten Vorbereiten und Nachschwingen) 20/25/30 Euro

Entfernung von Energieblockaden mit dem EmotionsCode nach Bradley Nelson unterstützt von Klang-Instrumenten 50 Euro/Std

*Julia Spiering*  
Klang, Musik und Meditation

Aktuelle Termine bitte erfragen.  
Melde dich direkt bei mir an!

juliaspieringmusic@gmail.com  
0170 - 30 45 840



Julia Spiering - Musikerin und Klangarbeiterin

## über mich

Ich bin ausgebildete Jazzmusikerin und Klangarbeiterin. Als Julianta Djazz bin ich mit meinen selbstgeschriebenen Zuhör- und Mitdenkliedern bekannt. Klangarbeit ist ein großer Teil meiner energetischen Heilarbeit. Ob als Klangmassage, Klangkonzert oder eingebaut in ein Mitsingkonzert; ich wende die heilsamen Klänge u.a. mit hochwertigen Instrumenten der Firma Allton an und gebe auch Fortbildungen zu Einsatz und Anwendungen der Instrumente.

5,- Rabatt,  
wenn du an zwei  
verschiedenen  
Angeboten in einem  
Monat teilnimmst

