

## Klangtherapie

Klangtherapie arbeitet mit Klängen natürlicher Instrumenten wie Klangschalen, Gong, Monochord oder mit der menschlichen Stimme.

Klänge sind Schwingungen, die sich durch verschiedene Frequenzen und Rhythmen unterscheiden. Dasselbe gilt für körperliche Funktionen eines Organismus: Schlaf, Atem, Herzschlag, hormonelle Zyklen, Gehirnströme. Kommen wir mit Klängen und Rhythmen in Berührung, spüren wir die Schwingungen im Körper und es entstehen Resonanzen.

Die Schwingungen von Klangschalen beispielsweise sind leise und fein, sie breiten sich jedoch bis in tiefe körperliche und seelische Schichten aus. Die wasserhaltigen Gewebe, die Weichteile, die Muskulatur werden in Schwingung gebracht - der Mensch wird zum Klangkörper.

Dies führt zu tiefer Entspannung, tiefe Ebenen des Bewusstseins werden berührt.

## Stimmgabeltonpunktur

Bei der Stimmgabeltonpunktur werden Klänge und Vibrationen mit einem Set von Stimmgabeln angeschlagen.

Deren Stimmungen entsprechen verschiedenen Ganz- und Halbtönen. Ein komplettes Set von Stimmgabeln bildet erstreckt sich über eine Oktave.

Je nach Anliegen und Beschwerden kommen spezifische Stimmgabeln auf spezifischen Akupressurpunkten zur Anwendung.

Die entstehenden Schallwellen pflanzen sich via Energiemeridiane im Körper fort hin zu den Zellen und entfalten so ihre therapeutische Wirkung.



## Atem & Stimme

Der Atem ist nebst dem Herzschlag die grundlegendste rhythmische Struktur unseres Lebens.

Die menschliche Stimme ist das Klanginstrument, das immer verfügbar ist.

Atem und Stimme in Kombination bergen ein grosses therapeutisches Potential: Singen ist Resonanz, ist Einklang der Singenden mit sich selbst.

Singen stellt die fundamentalste Verbindung von Atem und Klang dar. Unsere Stimme ist Spiegel unserer Befindlichkeit.

Das von mir praktizierte Atem-Stimmcoaching nutzt die Tatsache, dass zwischen Ausdruck der Stimme und menschlichen Merkmalen wie Gang, Körperhaltung, psychische Präsenz Zusammenhänge bestehen.

Solche Wechselwirkungen können auch therapeutisch genutzt werden:

- Das Sprechen oder Singen einfacher Silben führen zu einer tieferen Atmung.

- In Kombination mit spezifischen Körperpositionen werden innere Räume geöffnet. So produzierte Klangwellen finden zunehmend Resonanz im Körper.

Gefühle des Loslassens und der Entspannung, eine freier und voller klingende Stimme sind unmittelbare Ergebnisse. Längerfristig werden Stimmqualität und Atmung verbessert, Körperhaltungen reguliert und anderes mehr.



## Behandlungen

### Klangtherapie und Stimmgabeltonpunktur

Ziel einer Therapie ist, Blockaden zu lösen, Prozesse anzuregen und zu unterstützen und Gleichgewichte wiederherzustellen. Damit werden Selbstheilungskräfte aktiviert und unterstützt. Ausgangspunkte sind Anliegen und Beschwerden, die von Klienten im Gespräch vorgebracht werden. Basierend auf dem Gespräch werden gemeinsam Behandlungsziele festgelegt und Behandlungstechniken gewählt.

Viele Störungen und Beschwerden können im Rahmen einer Behandlung positiv beeinflusst werden:

- Es kann sich um einzelne Organe oder Organsysteme wie das Herz-Kreislaufsystem, das Verdauungssystem, das Immunsystem, den Stoffwechsel handeln.

- Im Zentrum stehen können Schmerzen unterschiedlicher Natur und Lokalität.

- Beschwerden können auch im psychischen Bereich liegen. Das Spektrum reicht von emotionaler Unausgeglichenheit über Ängste, Verstimmungen, Stress, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und anderes mehr.

- Klangtherapie wird auch bei chronischen und degenerativen Erkrankungen eingesetzt.

Die Therapie erfolgt in Ergänzung zu anderen (insbesondere medizinischen) Behandlungen und ersetzt solche nicht.

## Angebote Atem-Stimme

Atem-Stimmcoaching biete ich an in Einzelsitzungen und in Workshops mit maximal 8 Teilnehmenden.

Der Fokus kann je nach Anliegen Zielsetzung gelegt werden auf

- die Sprechstimme oder die Singstimme
- das Tönen mit Silben oder das Singen
- einfache Lieder bis hin zu anspruchsvollerer Literatur verschiedenster Stilrichtungen

## Preise

Einzelbehandlungen (50 Minuten) Fr. 110.--  
Ermässigungen auf Anfrage

## Aussagen von Klienten, Klientinnen

„Nach der Behandlung fühlte ich mich völlig entspannt und hatte den Eindruck, nichts könne mich aus der Ruhe bringen.“

„Zuerst war ich sehr müde und froh, mir direkt nach der Behandlung Ruhe gönnen zu können. Später ging es mir viel besser, meine Beschwerden sind zurückgegangen.“

„Es ist einfach schön, schmerzfrei spazieren zu gehen“.

„Ich bin viel ausgeglichener, habe mehr Energie und schlafe wieder gut.“

„Meine Stimme klingt voller und dynamischer, ich werde auf einmal gehört.“

## Behandlungen – Einzelsitzungen Workshops

Gerechtigkeitsgasse 9, 1. Stock 3011 Bern

## Einzelsitzungen

Jufertenstrasse 36, 3654 Gunten



## Ursula Hottinger

Im Fokus meiner Arbeit steht die Interaktion zwischen meinem Klienten, meiner Klientin und mir. Ausgangslage für eine Behandlung sind deren Befindlichkeiten, Beschwerden und Bedürfnisse.

## Ausbildungen

- 2014 Dao-Akupressur Grundausbildung
- 2014 Klangtherapeutin n. R. Hutner (220 Std.)
- 2013 Stimmgabeltonpunktur n. F. Maman (180 Std.)
- 2009 Atem-Stimmtherapie n. S. Wilfart (420 Std.)
  
- 2000 Lizentiat Erziehungswissenschaften /Psychologie
  
- 1986 Lehrdiplom Gesundheitswesen
- 1972 Medizinisch-Technische Praxisassistentin
  
- Seit 1964 Klavier, Gesang

## Wesentliche berufliche Tätigkeiten

- Klangtherapie
- Atem-Stimmcoaching
- Coaching
- Dozentin an Pädagogischen Hochschulen
- Dozentin im Gesundheitswesen
- Medizinische Praxisassistentin
- Führungsaufgaben Gesundheits- u. Bildungswesen



## Praxis für Klang, Atem&Stimme

Klangtherapie  
Stimmgabeltonpunktur  
Klangmeditation  
Atem-Stimmcoaching  
Coaching

## Ursula Hottinger

