



# Sanfte Schwingungen

Klangmassage nach Peter Hess®



BARBARA RAINER

KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

*Hallo* , ich bin Barbara

## MEIN ANLIEGEN

*Ich möchte mit Arbeit die Lebendigkeit in uns Menschen und die Vielfalt auf Mutter Erde nach meinen Kräften unterstützen.*



Der Klang hat mich gefunden in einer Zeit als junge Frau, in der Körper und Seele aus dem Gleichgewicht geraten waren. Damals hat jemand für mich Klänge angewendet. Die Schwingungen haben einen Raum für mich eröffnet, in dem ich mich tief entspannen konnte – sodass Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kamen.

Viele Jahre später habe ich begonnen, diesen Raum der Klänge selbst zu hüten. Zuerst mit einem Klangbaum, der mit dem Ton CIS – dem Ton der Erde – schwingt und mich selbst unmittelbar in meinen inneren Frieden führt. Zu meiner Freude habe ich erfahren, dass auch andere Menschen in Berührung mit sich selbst kommen und eine neue Weite erfahren durch den Klang. Die Arbeit mit den Klanginstrumenten ist für mich ein natürlicher Weg geworden.

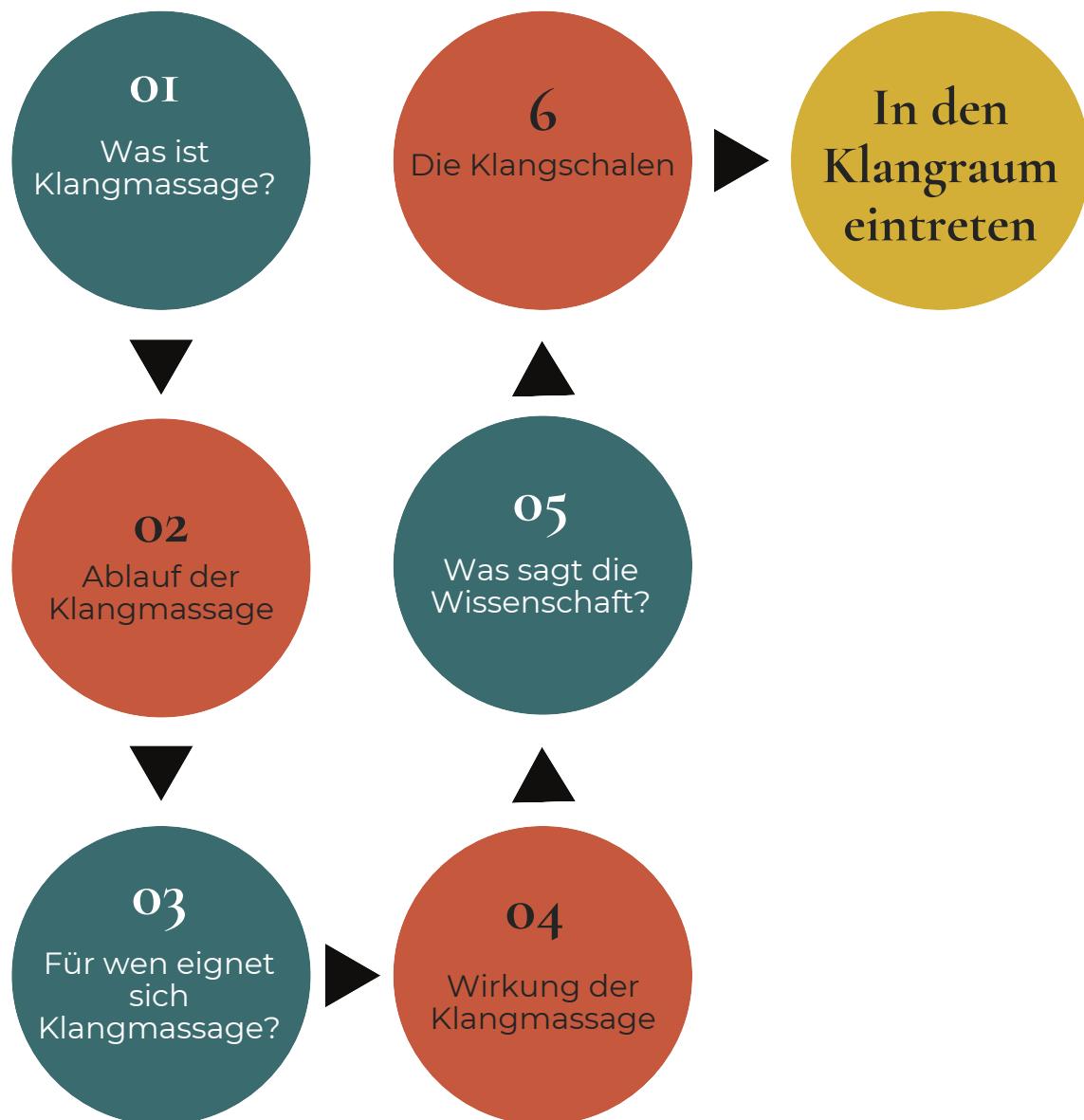
Als Peter Hess® Klangmassagepraktikerin begleite ich Menschen in Räume der inneren Ruhe, Weite und sanften Erdung. Mein Fokus liegt auf den vorhandenen inneren Kräften, die in tiefer Entspannung zugänglich werden können.

Ich tue meine Arbeit in einer Haltung der achtsamen Wertschätzung, im Dialog mit dem Menschen, der zugegen ist, in Verbindung zu meiner inneren Intuition und Weisheit und in dem Vertrauen, dass die Klänge den Weg genau dorthin finden, wo sie gebraucht werden.

*Barbara Rainer*

# SO LERNST DU KLANGMASSAGE KENNEN

## Überblick



# 01

## WAS IST KLANGMASSAGE?



Die Klangmassage ist eine sanfte, ganzheitliche Methode, die **Schwingungen von Klang** nutzt, um **Körper, Geist und Seele in Einklang** zu bringen. Sanfte Töne der Peter Hess® Therapie-Klangschalen fließen durch den Körper und öffnen **Räume für Entspannung, innere Ruhe und Wohlbefinden**.

# WAS IST KLANGMASSAGE?

Es schwingt die Melodie alles Lebens in dir, die aus der Quelle tönt. Mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen und diese Melodie innen wieder hören, das ermöglicht Klangmassage.



## Prinzip

- Jeder Klang ist **Schwingung**, die auf Körper, Geist und Seele wirkt.
- **Der Körper resoniert** mit den Schwingungen, wie das Wasser mit den Wellen: Muskeln entspannen, das Gespür für die Gesundheit in dir wird deutlich.
- Klangschwingungen schaffen einen Raum für **Selbstwahrnehmung, Gelassenheit und innere Weite**

## Peter Hess® Methode

- Über 40 Jahre lang wurde diese Form der Klangmassage entwickelt und **wissenschaftlich begleitet**
- Die Kunst basiert auf **uralten Tradition** verschiedener Kulturen
- Die Anwendung erfolgt mit speziell gefertigten **Peter Hess® Therapie-Klangschalen**
- Du genießt den Klangraum im bekleideten und warm bedeckten Körper.

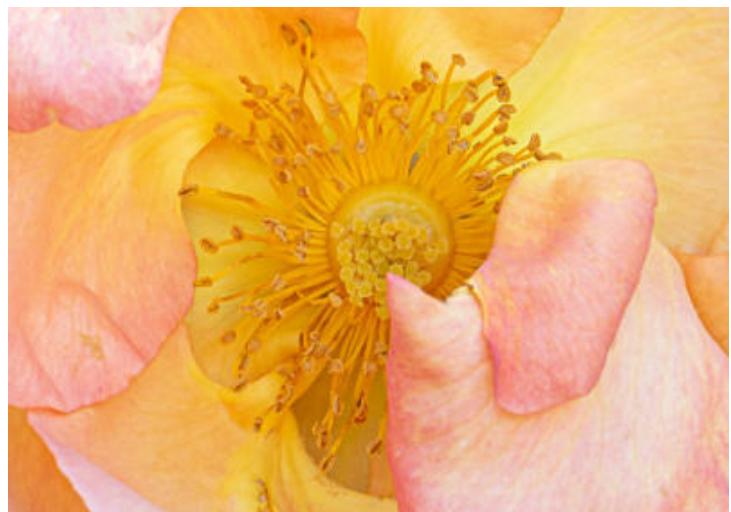
# WAS IST KLANGMASSAGE?

## 01

Wir Menschen sind **Schwingungswesen** und jeder Klang ist Schwingung. Auf dieser Grundlage existieren seit Menschengedenken wohltuende Praktiken, die Klang nutzen. Die von mir benutzten Peter Hess® Therapie-Klangschalen vibrieren, indem ich sie sanft mit einem Filzschlegel anklingen lasse. Diese Schwingungen breiten sich wellenartig über Haut, Gewebe und Muskeln in tieferliegende Strukturen des Körpers **bis in die Zellen hinein** aus.

Sie begleiten dich in einen **Raum, der Sicherheit und Geborgenheit** empfinden lässt und einen Zustand tiefer Entspannung ermöglicht. Die beste Voraussetzung für Gesundbleiben, Regeneration und das Freisetzen von Kreativität aus der Tiefe.

Der Kontakt mit dem eigenen Körper, den eigenen Bedürfnissen, deiner inneren Weisheit und Kreativität sind im Klangraum möglich. **Du kannst dich auf wohltuende Art bewusst erleben.**



**Die Klangmassage ist eine ganzheitliche Methode, die eine tiefe Entspannung und Regeneration ermöglicht. Gedanken können stiller werden, Pause vom stressigen Alltag. Menschen berichten nach einer Klangmassage von Gefühlen der Leichtigkeit und Gelassenheit, die auch geistige Klarheit entstehen lassen.**

# 02

## ABLAUF DER KLANGMASSAGE



Jede Klangmassage ist individuell und **wird auf deine Bedürfnisse abgestimmt**. Du liegst oder sitzt bequem bekleidet, während die Peter Hess® Klangschalen sanft auf deinem Körper oder in deiner Nähe erklingen. Der Verlauf der Klangmassage wird von mir als Anwenderin der Klangschalen **nach einem bewussten Ablauf gestaltet**.

# SO LÄUFT EINE KLANGMASSAGE AB

## 02

Jede Klang-Massage ist individuell! Ich bin im Austausch mit dir und passe die Anwendung an deine Bedürfnisse und an dein energetisches Empfinden an.

Du liegst oder sitzt bekleidet ganz **gemütlich auf weicher Unterlage**. Ich lege auf den bekleideten Körper verschieden große Peter Hess® Therapie Klangschalen aus Bronze sanft auf oder lasse sie in der Nähe deines Körpers erklingen.



Anders als bei klassischen Massagen wird nicht geknetet oder gedrückt – die **Schwingungen der Klangschalen wirken sanft bis in tiefere Gewebeschichten** hinein und fördern Harmonie und Wohlbefinden.

Mit jedem Anschleifen der Klangschalen breiten sich Ruhe und Leichtigkeit ganz sanft in dir aus, **das Herz kann weit werden**, der Atem kann in deinem Rhythmus frei fließen, dein Körper ist von der Unterlage getragen und du kannst dich ganz in tiefe Entspannung sinken und vom Klang an Körper und Seele berühren lassen.

# SO LÄUFT EINE KLANGMASSAGE AB



## 1. Ankommen

Du bringst alle deine Anliegen mit.

Fragen, Wünsche, Gefühle. Am Anfang gibt es einen kurzen Austausch, der mich auf die möglichst optimale Anwendung für dich vorbereitet und dich schon in die Ruhe kommen lässt.

## 2. Angenehmes Liegen

In der Regel liegst du bei der Klangmassage auf der Massageliege. Sitzen ist allerdings auch möglich, falls du schlecht liegen kannst. Du machst es dir in deiner Kleidung bequem und ich sorge mit einer Decke dafür, dass du es warm und geborgen hast. Ich stelle nach und nach verschiedenen Klangschalen auf deinen bedeckten Körper auf oder halte sie in deiner Nähe.

## 3. Der Klang entfaltet sich

Nach und nach entfaltet sich der Klang, indem ich die Schalen sanft anschlage. Die sanften Schwingungen fließen durch deinen Körper – wie sanfte Wellen sich im Wasser ausbreiten. Es beginnt ein Tanz von Resonanzen in dir und um dich herum. Anfangs spürst du vielleicht nur ein leichtes Vibrieren, nach und nach breiten sich die Schwingungen dann immer weiter aus. Du bist eingeladen, mit jedem Klang tiefer und tiefer in Entspannung zu sinken. Manche erleben das als ob sie schweben würden oder warm durchströmt würden.

BARBARA RAINER

KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

# SO LÄUFT EINE KLANGMASSAGE AB

## 02

### *4. Ich im Kontakt mit dir*

Während der Anwendung bitte ich dich, jederzeit deine Befindlichkeit zu äußern, mir mitzuteilen, wenn etwas besonders gut tut oder wenn etwas weniger angenehm ist. Darauf kann ich dann reagieren – denn ich möchte für dich den bestmöglichen Klangraum in diesem Moment aufspannen.

### *5. Nachklang*

Wenn die Klangmassage zu Ende geht, lasse ich die Klangschalen ausklingen und du ruhst noch eine kleine Zeit ganz für dich. Die Wirkung des Klangraumes darf sich in dir setzen. Mit einem zarten hellen Ton lade ich dich dann ein ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Ich bin sehr interessiert zu erfahren, wie du die Klangmassage erlebt hast und freue mich, wenn du mir erzählst, wie es war und was es in der Zeit danach bewirkt hat.

BARBARA RAINER

KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

03

## FÜR WEN EIGNET SICH KLANGMASSAGE



Die Peter Hess® Klangmassage ist eine sanfte, nicht-invasive Methode der Tiefenenspannung, **die für alle Menschen offensteht**, die Ruhe, Ausgleich und Harmonie suchen und ihr Wohlbefinden stärken möchten. **Sie unterstützt Körper, Geist und Seele dabei, in Einklang zu kommen** – unabhängig davon, ob klassische Beschwerden vorliegen oder einfach eine wohlwollende Auszeit gebraucht wird.

# FÜR WEN EIGNET SICH KLANGMASSAGE?

Die Peter Hess® Klangmassage ist besonders geeignet für:



**Zur Förderung von  
Entspannung und  
Wohlbefinden**

**Bei  
Schlafproblemen**

**Bei Lebensphasen  
mit Veränderung  
und Übergängen**

**Menschen mit Stress,  
Nervosität oder  
innerer Unruhe**

**Menschen, die ihre  
innere Mitte stärken  
wollen**

**Auch für Kinder, ältere Menschen und  
sensible Personen**

Durch die passende Auswahl der Schalen und sensible Anwendung eignet sich die Methode auch für sensible Personengruppen.

# FÜR WEN EIGNET SICH KLANGMASSAGE?

## **Für wen ist Klangmassage weniger geeignet?**

Obwohl die Klangmassage eine sanfte und wohltuende Methode ist, ersetzt sie keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.



## *Ärztlichen Rat einholen*

- Akute körperliche Erkrankungen (z. B. Infektionen)
- Herzerkrankungen
- Schwangerschaft im ersten Trimester
- Epilepsie oder andere neurologisch relevante Zustände
- Schwere psychische Erkrankungen
- Menschen mit Herzschrittmachern oder elektronischen Implantaten

# 04

## WIRKUNG DER KLANGMASSAGE



Die Schwingungen der Klänge harmonisieren nicht nur das **körperliche Wohlbefinden**, sie öffnen Räume für Sanftmut, stärken die **Kraft des Herzens** und **fördern geistige Klarheit**.

# WIE WIRKT KLANGMASSAGE

## 04

Die Peter Hess® Klangmassage wirkt auf allen Ebenen zugleich – Körper, Geist und Seele. Sanfte Schwingungen unterstützen die Regeneration, öffnen Räume für innere Ruhe und ermöglichen dir, wieder mit dir selbst in Einklang zu kommen.

### Körperliche Wirkungen

- Löst Blockaden im Körper sanft, lockert muskuläre Verspannungen
- Fördert die Durchblutung
- Beruhigt Puls und Atem
- Unterstützt die Selbstheilungskräfte
- Fördert Entgiftung und Energiefluss
- Unterstützt einen gesunden, erholsamen Schlaf



### Wirkungen auf den Geist

- Reduziert Stress und innere Unruhe
- Fördert Klarheit, Konzentration und mentale Balance
- Beruhigt kreisende Gedanken
- Öffnet Räume für Gelassenheit, Weite und Kreativität

BARBARA RAINER

KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

# WIE WIRKT KLANGMASSAGE

## 04

Die Peter Hess® Klangmassage wirkt auf allen Ebenen zugleich – Körper, Geist und Seele. Sanfte Schwingungen unterstützen die Regeneration, öffnen Räume für innere Ruhe und ermöglichen dir, wieder mit dir selbst in Einklang zu kommen.



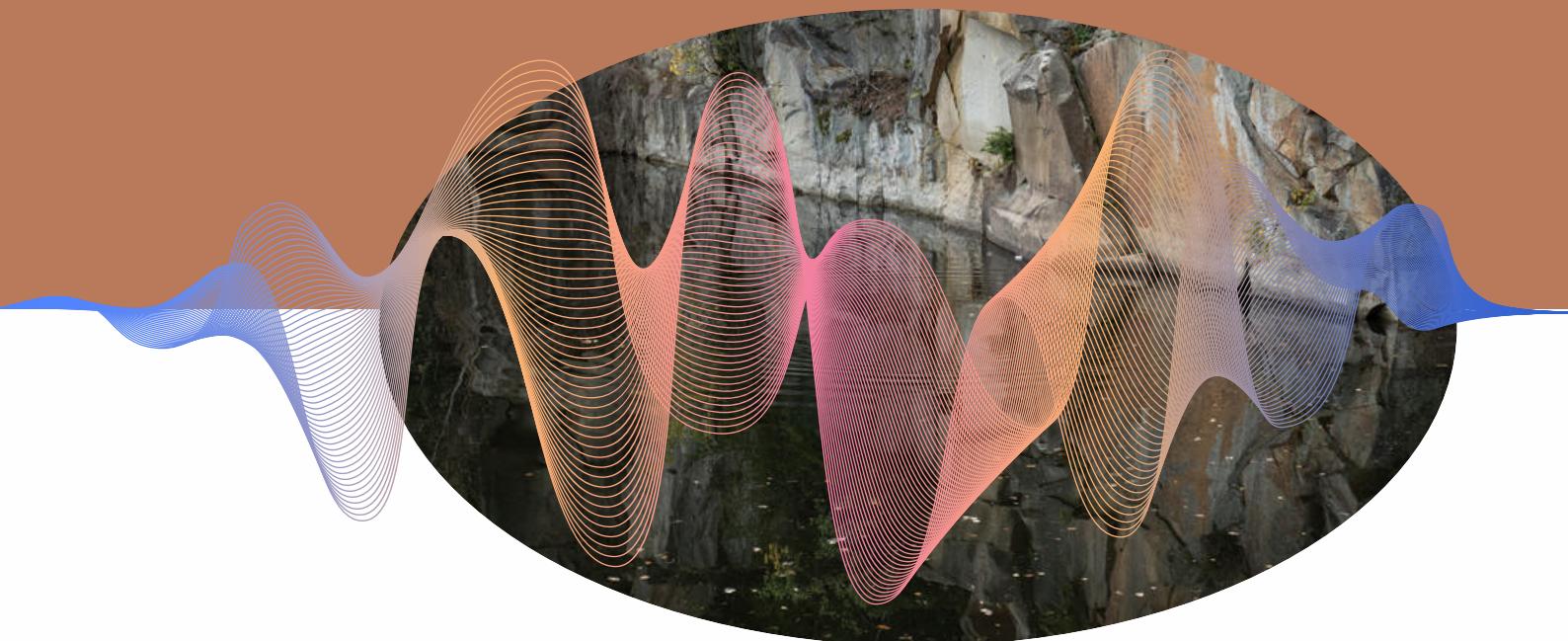
### *Wirkungen auf emotionaler und seelischer Ebene*

- Stärkt das Vertrauen in sich selbst und ins Leben
- Unterstützt das Loslassen
- Öffnet das Herz für Selbstliebe und Freude
- Ermöglicht achtsame Selbstwahrnehmung
- Schafft ein Gefühl von Geborgenheit, Leichtigkeit und innerer Ruhe



05

## WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?



Der Klangmassage-Anwendung liegt eine **über 40 Jahre** in der Praxis entwickelte und **wissenschaftlich begleitete Methode** zugrunde.

BARBARA RAINER  
KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

# KLANGMASSAGE - EINE ANERKANNTE METHODE

In den 1980er-Jahren entwickelte der deutsche Physiker und Klangforscher Peter Hess die im nahen Osten gepflegten Traditionen der Klanganwendung weiter und machte sie in Europa bekannt. Die Methoden der Klangmassage wurden immer weiter erforscht und ausgefeilt, sodass die Klangmethoden nach Peter Hess heute **weltweit eingesetzt und gelehrt** werden. Sie werden in vielen Bereichen erfolgreich praktiziert: in der Gesundheitsprävention, im psychosozialen und therapeutischen Kontext, zur Tiefenentspannung, für Meditation, Wellness und zur sanften Unterstützung des Wohlbefindens.



BARBARA RAINER

KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

06

## DIE KLANGSCHALEN



In meiner Klangpraxis verwende ich **handgefertigte, sorgfältig ausgewählte Peter Hess® Therapie-Klangschalen.**

BARBARA RAINER  
KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

# DIE KLANGSCHALEN 06

Die **Peter Hess® Therapieklangschalen** werden in handwerklicher Arbeit gefertigt und Stück für Stück ausgewählt. Nur Schalen mit einem **abgestimmten Frequenzbereich** kommen als Klangschalen für die Klangmassage am Körper zum Einsatz.



BARBARA RAINER  
KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

*Herzlich willkommen*

*Zu einer Reise in die wunderbare  
Welt des Klangs!*



BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[BARBARA-RAINER.DE](http://BARBARA-RAINER.DE)



[INFO@BARBARA-RAINER.DE](mailto:INFO@BARBARA-RAINER.DE)

BARBARA RAINER  
KLANG- SOULMOVEMENT- MYSTIK FÜR DIE NEUE ERDE

# COPYRIGHT



© 2025 Barbara Rainer

Klang- Soulmovement- Mystik für die neue Erde

**Alle Rechte vorbehalten**

Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei BARBARA RAINER. Dieses Werk ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf nicht anderweitig genutzt werden. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Es ist dir untersagt, die Inhalte zu vervielfältigen, abzuwandeln, weiterzugeben, zu verkaufen oder zu veröffentlichen oder auch nur Teile davon zu verwenden und Inhalte an Dritte weiterzugeben – egal ob kostenlos oder kostenpflichtig.

Ich weise darauf hin, dass ein Verstoß gegen das Urheberrecht strafbar ist und zudem kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadenersatz geleistet werden muss.

© BARBARA RAINER  [barbara-rainer.de](http://barbara-rainer.de)

 +49 170 311 6225  [info@barbara-rainer.de](mailto:info@barbara-rainer.de)