

# Verwöhntipps für den Urlaub zu Hause



Christine Schrenk bringt Schalen aus Tibet zum Klingen – und ihre Kunden in eine Art Trance. Wie der Schall auf den Körper wirkt, veranschaulicht sie mit einer Schale voll Wasser.

**Schalenklänge.** Da ich mich aber eigentlich gesund und munter fühle, besuche ich zunächst einmal Christine Schrenk. Die diplomierte Entspannung- und Mentaltrainerin bietet in Wien-Brigittenau, in ihrer Privatwohnung, Klangmassagen und Energetiksitzen an. Zweifel, ob denn eine einstündige Ganzkörper-Klangmassage nicht zu lange dauert, räumt sie gleich zu Beginn aus: „Einem Stressmenschen wie Ihnen tut es ganz gut, einmal für eine Stunde abzuschalten.“ Tatsächlich breiten sich die Vibrationen der echten tibetanischen Schalen (Schrenk warnt vor billigen Blechimitaten, weil diese falsche Schwingungen erzeugen) durch den ganzen Körper aus und erzeugen eine ganz eigene Trance: Der Kopf fühlt sich richtig leer an, und irgendwann ist nur noch der Gong da. Und plötzlich – war das tatsächlich eine Stunde? – sagt eine sanfte Stimme: „Versuchen Sie jetzt ganz langsam wieder zurückzufinden, nicht zu hastig. Bleiben Sie noch ein paar Minuten liegen.“

Jetzt, meint sie, gibt es zwei Möglichkeiten: entweder gleich nach Hause gehen – und dort ins

Bett legen und die Restmüdigkeit für einen langen, erholsamen Schlaf nützen – oder richtig aufwachen und die neu geschöpfte Kraft wirken lassen. Da ich noch mehr über Klangschalen und ihre Wirkung erfahren will, entscheide ich mich fürs Aufwachen (auch dafür gibt es spezielle Übungen) und schaue fasziniert zu, wie die Energetikerin einen Stab an einer Schale reibt, das Wasser darin beginnt zu sprudeln. „Das Wasser hier reagiert ähnlich wie die Flüssigkeit im Körper“, erklärt sie. Die sanften Vibrationen des Gongs erreichen jede Zelle bis ins Innerste

**URLAUBSGEFÜHLE KÖNNEN SICH AUCH EINSTELLEN, WENN MAN ZU HAUSE BLEIBT.**

der Organe und der Wirbelsäule, wo sie auf die Körpersäfte wirken. Laut der jahrtausendealten vedischen Heilkunst der Klänge sollen dadurch Ablagerungen in den Gelenken und Schlackenstoffe in den Zellen gelöst, die Verdauung unterstützt und die Durchblutung verbessert werden. Schrenk wendet die Klangmassage aber nicht nur bei körperlichen Problemen an, sondern auch, um Alltagsstress, Sorgen und Ängste abzuschütteln. Aus gesundheitlicher Sicht kann es aber auch nicht schaden, die Therapie als reine Entspannungsübung zu konsumieren.

**Klangschalen – Christine Schrenk.**  
Tel. 0699/10 23 24 07; [www.auro-klang.at](http://www.auro-klang.at)  
z.B. Klangmassage (Teilanwendung zum Kennenlernen – 25 Min.): 25 Euro  
Klangmassage (Ganzkörper – ca. 1 Std.): 50 Euro.