

eBook

Emily Hess und Peter Hess

Klangschalen

Mit allen Sinnen spielen und lernen

Spiele und Selfcare mit Klangschalen für Jung und Alt



phi

Verlag Peter Hess

Klangschalen

mit allen Sinnen spielen und lernen

Spiele und Selfcare mit Klangschalen für Jung und Alt

Emily Hess und Peter Hess



Verlag Peter Hess

Vorwort der Autoren



Wir freuen uns sehr, Ihnen liebe Leserin, lieber Leser, mit diesem Buch einen Schatz an Klangspielen mit Klangschalen zur Verfügung stellen zu dürfen!

Dieses Buch erschien erstmals 2005 im Verlag Peter Hess, wurde später über viele Jahre vom Kösel Verlag herausgegeben und erstrahlt nun als überarbeitete und erweiterte Fassung in neuem Glanz.

Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Sie dadurch an unserem reichen Erfahrungs- und Fachwissen aus 40 Jahren Peter Hess® Klangmassage und mehr als 20 Jahren Peter Hess® Klangpädagogik teilhaben zu lassen. Denn es ist einfach wunderbar, immer wieder zu erleben, wie Kinder und Erwachsene von Klangspielen, Klangmassagen und Fantasiereisen profitieren. Wie sie entspannter, gelassener, ruhiger und konzentrierter werden. Wie sie zu mehr Selbstbewusstsein und Empathie finden. Wie die Klänge sie in ihrer Lebensfreude und Kreativität unterstützen und so zu einer Kraftquelle für ihr Leben werden. Dazu einen Beitrag leisten zu dürfen, erfüllt uns mit großer Dankbarkeit.

Als kleine „Klang-Pausen“ zwischendurch schenken die Klänge der Klangschalen Momente der Entschleunigung, Entspannung und des Wohlfühlens – ein ungemein wertvoller Gegenpol zum oft hektischen Alltag – sowohl für Kinder als auch für Erwachsene!

Seit wir 2001 die Klangpädagogik begründet und die Klangspiele erstmals in einem Buch veröffentlicht haben, ist unglaublich viel geschehen. Die Spiele und Übungen sind von Deutschland aus über Österreich und Ungarn bis hin zu den Aborigine-Kindern in Australien gereist und werden heute in Workshops und Seminaren aus dem Weiterbildungsprogramm KliK® – Klingende Kommunikation mit Kindern auf der ganzen Welt weitergegeben.

Im Laufe der Jahre kamen immer neue Ideen und Spielanregungen dazu, sodass die ursprüngliche Sammlung durch zahlreiche, praxiserprobte und fantasievolle Spielideen von KliK® Expertinnen und Experten sowie von Peter Hess® Klangpädagoginnen und Klangpäda-

Vorwort der Autoren

gogen bereichert wurden. Entstanden ist eine einzigartige Spielesammlung mit zahlreichen Impulsen auch für Ihr persönliches Selfcare. All denen, die dazu beigetragen haben, möchten wir an dieser Stelle von Herzen DANKE sagen, denn sie haben dieses Buch zu dem gemacht, was es für uns ist:

Ein Schatz von Klangspielen aus der Praxis für die Praxis!

Uns war es wichtig, in dieser neuen Ausgabe die große Vielfalt der alten und neuen Spiele so für Sie aufzubereiten, dass Sie sie ganz flexibel und nach Ihren Bedürfnissen nutzen können. Entsprechend sind die Spiele Schritt für Schritt angeleitet und zu bestimmten Themenblöcken zusammengefasst, sodass Sie sie ganz einfach und gezielt in Ihr pädagogisches Konzept und Ihren Alltag integrieren können.

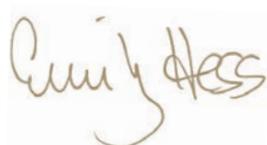
Neben grundlegenden Informationen über Klangschalen, die Wirkung der Spiele und viele weiterführende Tipps finden Sie neun Spiele-Kapitel in diesem Buch. Die Schwerpunkte reichen vom Kennenlernen der Klangschalen, über die Förderung des Sozialverhaltens, der Wahrnehmung, von Körpererfahrungen, Klang-Bewegungs-Spiele und Anregungen zum Experimentieren bis hin zu Fantasiereisen.

Ein besonderes Anliegen war es uns, Ihnen auch Anregungen an die Hand zu geben, wie Sie selbst die Klangschalen für Ihr persönliches Stressmanagement nutzen oder auch in der Elternarbeit einsetzen können. Denn die Praxis zeigt immer wieder:

Die Kinder und die Anwenderin bzw. der Anwender der Klangspiele profitieren immer gleichermaßen von der wohltuenden Wirkung der Klänge - eine echte Win-Win-Situation!

Natürlich können die Klangspiele auch in anderen Kontexten, wie z.B. der Seniorenarbeit, wunderbar genutzt werden – denn zum Spielen sind wir nie zu alt. Die Anwendungsmöglichkeiten sind schier unbegrenzt.

Und so wünschen wir Ihnen jetzt von Herzen entspannte, inspirierende und lebendige Stunden mit den Klangschalen und Klangspielen!



Emily Hess und Peter Hess

Inhalt



Mit allen Sinnen spielen und lernen 11

Klänge sind uns vertraut und führen schnell in eine wohltuende Entspannung	12
Einladung zur Wahrnehmung der Klänge	13
Selfcare mit einer Klangschale	14
Klangspiele für Jung und Alt – Ziele und Anwendungsbereiche	15

Zur Wirkung der Klangspiele 19

Klänge hören und fühlen	19
Spielerisch Erfahrungs- und Lernräume gestalten	20
Entspannung und Stressmanagement	20
Förderung wichtiger Lern- und Lebenskompetenzen	22
Sozial-emotionales Verhalten	22
Ihre Grundhaltung bestimmt die Wirkung der Klangspiele mit	23
Exkurs: Untersuchungen zur „Klang-Pause“	24

Ausstattung für die Klangspiele: Klangschalen, Schlägel & Co 27

Das richtige Klangmaterial für die Klangspiele	27
Je mehr Schlägel – desto mehr Klänge	29
Die Klangschale zum Klingen bringen	30

Spiele zum Kennenlernen der Klangschalen 33

<i>Die Klangschale als wertvolles Instrument ...</i>	34	Luftballon flieg	40
Die Klangschale aus dem Koffer holen	35	Klangfarben	41
Geschichte der Klangschale	36	<i>Sicherheit durch Rituale</i>	42
Die Klangschale mit allen Sinnen erkunden	37	Klangvoller Tagesstart	43
Laut und Leise	38	Der kreative Klang	44

Spiele zur Förderung des Sozialverhaltens 45

Der Klang wandert	46	Klangnetz weben	52
Namensrunde	47	Das klingende Tschüss	53
Klanggeschenk	48	Ich zeige mich – ich lerne dich kennen	54
Klangpyramide	49	Klanghöhle	56
Der Klang brummt durch viele Hände	50		

Spiele zur Wahrnehmungsförderung 57

<i>Die Welt der Sinne erfahren</i>	58	Den Klang verstecken und suchen	65
Hör einmal	59	Die Klang-Blume	66
Hören und Sehen	60	Vom Klang der Stille	67
Hören und Lauschen	62	„Ohrlascherln“ aufstellen	68
Viele Klänge	64	Dem Klang folgen	70

Spiele zum Erfahren des eigenen Körpers 71

<i>Die Peter Hess® Klangmassage</i>	72	Klangwelle	77
Einen Klang genießen	73	Mein Körper	78
Klangstern	74	Meine Füße	79
Klangfluss	75	Klangvolles Atmen und Summen	80

Klang-Bewegungs-Spiele		81
Der klingende Sonnenuntergang oder Sonnenaufgang	82	Schnapp dir den Klang 87
Wilde kleine Unruhe	83	Kinder-Klangyoga-Übung: Der Tisch 88
Pferdchenspiel	84	Kinder-Klangyoga-Übung: Die Palme 89
Die Klang-Spirale	86	Die klingende Tiere-Show 90
Spiele zum Experimentieren		91
<i>Klänge wecken Experimentierfreude und Kreativität</i>	92	Das Klangkonzert 100
Unendliche Klangfülle	93	Die Klänge schwingen! 102
Wasser-Klang-Bild	94	Wasser-Mandala und Klangspringbrunnen 103
Wasser-Klang-Blume	98	Zu den Klängen malen 104
Klingende Fantasiereisen		105
<i>Klang und Fantasiereisen – ein perfektes Zusammenspiel</i>		107
Traumland	108	Die Suche nach dem Glück 118
Der rote Porsche	110	Die Reise des kleinen Luftballons 122
Der Zauber des Löwenzahns ...	113	
Selfcare und Stressmanagement mit Klangschalen für Erwachsene		123
<i>Sich selbst etwas Gutes tun!</i>	125	Urvertrauen und Spiritualität: 132
Klangentspannung für den Bauch	126	2 kleine Meditationen mit Klangschalen
Die Klänge über die Hand- reflexzonen erfahren	128	Sitzmeditation: Energie der Erde 134
Klangyoga mit Übung für das Becken – Urvertrauen stärken	130	Klang Inspiration: Ein Zauberwort für dich 136
		Kleine Achtsamkeitsübungen mit Klang 138
		Klang-Rituale für einen besseren Schlaf 140
Klangschalen in der Elternarbeit		141
<i>Eltern für die Klangschalen begeistern</i>		142
Wissenswertes über Klangschalen		145
Ursprung und Geschichte der Klangschalen		146
Klangschalen-Arten		147
Materialzusammensetzung und Herstellung einer Klangschale		148
Verschiedene Klangschalentypen und weitere Klanginstrumente		152
Die „richtige“ Klangschale für mich und meine Zwecke		154
Selbst Klangmethoden erlernen: Workshops, Seminare und Weiterbildungen		155
Workshops & Seminare		157
Weiterbildung: KliK® Expert:in bzw. KliK® Praktiker:in – Klingende Kommunikation mit Kindern		158
Weiterbildung: Entspannungstrainer:in für Fantasie- und Klangreisen		159
Verwendete und empfohlene Literatur		160
Kontaktadressen		162
Die Autoren: Emily Hess & Peter Hess		166

*„Nichts geht in den Kopf, was nicht vorher
durch die Sinne gegangen ist.“*

Maria Montessori



Mit allen Sinnen spielen und lernen

Klangschalen laden zum Experimentieren und zum kreativen Spielen ein. Die Klangschale ist ein Instrument, dem man eine Vielfalt von Tönen entlocken kann. Anders als bei den meisten gängigen Instrumenten benötigt man kein großes Vorwissen, um sie zu „spielen“. So ist es nicht verwunderlich, dass gerade Kinder schnell Gefallen am Experimentieren und Spielen mit den Klangschalen finden.

Eltern, Großeltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen äußern sich immer wieder erstaunt darüber, wie spontan Kinder sich am Klang der Klangschalen begeistern können. Bei den Klangschalen-spielen sind sie in der Regel von der ersten bis zur letzten Minute interessiert dabei und widmen sich genussvoll dem Klang der Klangschale.

Während der Entwicklung der Klangpädagogik haben wir Kindern viel Raum zum Experimentieren mit den Klangschalen gelassen. Daraus ist eine Vielzahl von Spielen entstanden, von Kindern für Kinder. Wir haben für dieses Buch einen Großteil dieser Spiele aufgegriffen und in einen erweiterten Kontext gestellt, der sich aus unseren Erfahrungen mit verschiedenen Pädagogikansätzen und dem Wissen fernöstlicher Kulturen und Philosophien ergänzt.

Unser Ziel ist es, Kindern Raum zur eigenen Entfaltung zu geben und ihre Wahrnehmung zu fördern. Freude, schöne Sinneserfahrungen und Erfolgserlebnisse stehen dabei an erster Stelle. So sind Spiele entstanden, die die Teilnehmer:innen vor allem durch ihre Leichtigkeit und Sinnlichkeit prägen und erfreuen.

Mit diesem Buch bekommen Sie konkrete Anregungen, wie auch Sie Klangschalen im Leben und Arbeiten mit Kindern nutzen können. Dabei ist das Buch so aufgebaut, dass Sie sich ganz individuell zu einem aktuellen Thema und auf Ihre Erfahrung aufbauend die Spiele zusammensetzen können. Hierfür haben wir die Spiele nach folgenden Themenschwerpunkten bzw. Kapiteln zusammengefasst:

-  Spiele zum Kennenlernen der Klangschalen, ab S. 33
-  Spiele zur Förderung des Sozialverhaltens, ab S. 45
-  Spiele zur Wahrnehmungsförderung, ab S. 57
-  Spiele zum Erfahren des eigenen Körpers, ab S. 71
-  Klang-Bewegungs-Spiele, ab S. 81
-  Spiele zum Experimentieren, ab S. 91
-  Klingende Fantasiereisen, ab S. 105
-  Selfcare und Stressmanagement mit Klangschalen für Erwachsene, ab S. 123
-  Klangschalen in der Elternarbeit, ab S. 141

Klänge sind uns vertraut und führen schnell in eine wohltuende Entspannung

Warum der Klang einer Klangschale uns aufhorchen lässt, ist mittlerweile in einigen Studien beschrieben worden. So ist es erlaubt, davon zu schreiben, dass der Mensch klingt: Natürlich die Stimme, aber auch das Herz und die Organe haben Klänge. Gehen wir also so weit zu sagen, dass wir Klang sind, so besteht in uns eine tiefe Vertrautheit zum Klang.

Bereits als Ungeborenes nehmen wir im Mutterleib Klänge und Rhythmen wahr, das Rauschen des Blutes, das Schlagen des Herzens, die Verdauungsgeräusche... Die Klänge der Klangschalen erinnern in ihrer einförmigen Struktur an diese sogenannten „Womb Sounds“. Das scheint ein Grund dafür zu sein, warum in uns eine tiefe Vertrautheit zum Klang besteht.

Wir können uns leicht auf den Klang einer harmonisch klingenden Klangschale einlassen, uns fallen lassen und die Schwingungen, die sie fühlbar abgibt, im Körper genießen.

Bei einer Peter Hess® Klangmassage (s. S. 72), bei der die Klangschalen auf den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen werden, wird ein Zustand der Tiefenentspannung erreicht, der Alpha-Zustand. Ein Gefühl von Ruhe und Zufriedenheit stellt sich ein. Es ist ein Zustand, der zwischen Wachen und Schlafen liegt, ähnlich wie kurz vor dem Einschlafen oder wie er auch durch Entspannungsübungen und Meditationen erreicht werden kann. In dieser Verträumtheit finden wir Vertrauen, neue Kräfte und Harmonie. Und auch bei den Klangspielen nutzen wir diesen Zustand. Es ist sehr interessant zu beobachten, wenn in einer unruhigen Gruppe eine Klangschale mit einem besonders tiefen Klang angeklungen wird. Nach einiger Zeit werden die Stimmen ruhiger, die ganze Atmosphäre entspannt sich.



Einladung zur Wahrnehmung der Klänge

Klangschalen regen alle Sinne an. Sie glänzen golden. Wenn man sie mit den Fingerkuppen oder mit einem Schlägel zum Klingen bringt, ertönt ein vielfältiger, faszinierender Klang, der im Inneren berührt. Diesen Klang können wir hören und fühlen.

Stellen Sie sich vor, Sie legen eine dünnwandige Klangschale wie die Universalschale (siehe S. 152) mit einem Durchmesser von etwa 20 cm Durchmesser auf Ihren Handteller. Sie schlagen die Klangschale mit einem weichen Schlägel am oberen Rand an. Dies ist eine Einladung an Sie, intensiv in den Klang hineinzuhören. Sie nehmen eine Vielfalt an Tönen wahr, sowohl tiefe als auch hohe Töne, die ein angenehmes Klangspektrum bilden. Es sind die schwingenden Obertöne, die an sphärische Klänge erinnern und ein Gefühl der Geborgenheit wecken.

Die Klangschale gehört zu den Obertoninstrumenten, ebenso wie der Gong, das Didgeridoo (Blasinstrument der australischen Ureinwohner) oder die Trommel. Das umfangreiche Angebot an Klängen ist das Besondere an diesen Instrumenten. Wir nehmen selektiv wahr und wählen die Töne aus, die angenehm und wohltuend wirken. Dabei stellt jede Klangschale ein kunsthandwerkliches Meisterwerk dar und hat ihren ganz eigenen Klang, der neben der Legierung auch durch die Individualität der Schmiede und die jeweils unterschiedliche Struktur und Oberfläche geprägt ist. Diese Parameter sind maßgebend für die Vielfalt und Bewegung der Klänge, den Obertonreichtum und die Einmaligkeit der Klänge, wie man sie kaum bei einem anderen Instrument findet.

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in Ihren Handteller, auf dem die Klangschale liegt. Sie spüren deutlich, wie die Klangschwingungen in die Hand fließen und die gesamte Handfläche „massieren“. Sie nehmen eine angenehme, sanfte Massage durch die Klänge wahr. Je länger Sie dieser Massage Ihre Aufmerksamkeit widmen, desto weiter können Sie die Klangwellen im Arm oder vielleicht sogar im ganzen Körper spüren.

Diese Art der sanften Massage wird häufig als eine besondere Wohltat empfunden. Sie fördert die Entspannung und bringt die natürliche und ursprüngliche Ordnung in den Körper zurück. Ein warmes, wohlige Gefühl breitet sich aus. Solch grundlegend positive Wirkung kann mit Klangschalen besonders einfach erzielt werden, sei es nun bei den Klangschalenspielen, wie sie in diesem Buch vorgestellt werden, oder bei der klassischen Klangmassage zur Entspannung.



Selfcare mit einer Klangschale

Wir möchten Sie mit der nachfolgenden Übung zum Lauschen einladen.

Wann haben Sie das letzte Mal gelauscht?

Was ist Lauschen überhaupt für Sie?

Das Lauschen kann so wertvoll sein – gerade in unserer lauten Zeit. Über das Hören kommen wir zum Lauschen und Wahrnehmen. Wir sind ganz bei uns, lassen das Außen für einen Moment sich ausblenden. Wir tauchen ein in eine wohltuende Ruhe, in der wir uns bewusst ausrichten und Kraft schöpfen können.



Ziel: Entspannung, zur Ruhe kommen, Klänge wahrnehmen

Hören - Lauschen - Wahrnehmen

- *Machen Sie es sich im Sitzen bequem.*
- *Dann positionieren Sie die Klangschale vor sich auf einem Kissen oder einer anderen schwingungsfähigen Unterlage.*
- *Nun schlagen Sie die Schale sanft mit einem weichen Filzschlägel von außen und am oberen Drittel des Randes an.*
- *Hören Sie die Klänge? Vielleicht mögen Sie die Augen schließen, um sich ganz auf das Hören zu konzentrieren.*
- *Es ist eine ganze Klangvielfalt, die da ertönt: tiefe Töne, hohe Töne, viele unterschiedliche Klangnuancen – zusammen bilden sie ein wunderbares, obertonreiches Klangbild.*
- *Lauschen Sie den Klängen – lauschen Sie mit Ihrem ganzen Körper. Richten Sie dazu Ihre Aufmerksamkeit ganz auf den Klang.*
- *Spüren Sie vielleicht auch, wie die Klangschwingungen über die Luft und die Haut Ihren Körper erreichen? Vielleicht spüren Sie ein leichtes Kribbeln oder Schwingen?*
- *Lassen Sie den Klang ganz verklingen und schlagen Sie die Schale dann erneut an.*
- *Hören Sie – lauschen Sie – nehmen Sie wahr.*
- *Im Lauschen auf die Klänge, auf ihr langsames und gleichmäßiges Verklingen wird vielleicht auch Ihre Atmung langsamer, tiefer und gelassener?*
- *Wenn es Ihnen gerade guttut, nehmen Sie bewusst ein paar tiefe Atemzüge.*
- *Genießen Sie die Stille, die jedem Klang folgt.*
- *Wiederholen Sie das Anklingen der Schale noch einige Male.*
- *Spüren Sie die entspannende, harmonisierende Wirkung der Klänge und legen Sie dann den Schlägel beiseite.*
- *Nehmen Sie sich noch einige Augenblicke und spüren der Übung nach.*
- *Erst dann kommen Sie langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück, indem Sie sich recken und strecken und vielleicht auch gähnen – ganz, wie es Ihnen gerade guttut.*

Diese kleine Übung lässt sich wunderbar in den Alltag einbauen und hilft, in der Hektik des Tages immer wieder bei sich anzukommen, in die Ruhe zu finden und daraus Kraft zu schöpfen.

Spiele zur Förderung des Sozialverhaltens



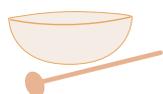
Der Klang wandert

Ziel:

Taktile Wahrnehmung, Achtsamkeit, Sozialverhalten und Konzentration fördern.

Spielanleitung:

Wenn die Kinder sich in einem Kreis auf den Boden oder auf ihre Stühle gesetzt haben, wird die Klangschale sanft am oberen Rand angeschlagen und dann behutsam im Kreis herumgereicht, bis ihr Ton nicht mehr zu hören ist. Dabei klingt die Klangschale umso länger, je behutsamer sie von Kind zu Kind weitergegeben wird.



Hierfür benötigen Sie:

- 1 Universalschale
- 1 mittleren Filzschlägel

Erfahrungen aus der Praxis

Dieses Spiel ist sehr wirksam zur Förderung der Motorik, der taktilen Wahrnehmung und des achtsamen Da-Seins in der Gruppe. Es ist ein wunderbarer Einstieg in eine Unterrichtseinheit wie zum Beispiel beim Morgenkreis. Die Kinder nehmen sich und die Gruppe wahr und sind nun besonders offen für den Unterrichtsstoff oder für geplante gemeinsame Aktivitäten.



Namensrunde



Ziel:

- Ein neues Kind in die Gruppe oder die Klasse aufnehmen.
- Eine Gruppe durch Klang miteinander verbinden, Gemeinsamkeit stärken.

Spielanleitung:

Wenn sich eine Gruppe neu formiert oder es neue Kinder zu begrüßen gilt, eignet sich diese Variation von „Der Klang wandert“ als erstes gemeinsames Spiel.

Die Kinder setzen sich in den Stuhlkreis oder in einen Kreis auf den Teppich.

Sie führen das neue Kind auf einen Platz und erklären allen den Ablauf des Spiels. Ein Kind nimmt die Klangschale in die Hand, schlägt sie an und erzählt dem neuen Kind, welches Instrument es in der Hand hält und was die Kinder damit so machen. Dann nennt es seinen Namen mit einem Klang und gibt die Klangschale in der Runde weiter.

Jedes Kind bringt die Klangschale einmal zum Tönen, nennt seinen Namen und reicht die Klangschale dann achtsam weiter. Auch das neue Kind erhält sehr fürsorglich die Klangschale und nennt seinen Namen.



Hierfür benötigen Sie:

- 1 Universalschale
- 1 mittleren Filzschlägel

Erfahrungen aus der Praxis

Die Klangschale sollte bei diesem Spiel achtsam weitergegeben werden, sodass der Klang erhalten bleibt. Sie können von Kind zu Kind mitgehen und die Klangschale erneut erklingen lassen, sodass die durchgehende Schwingung des Klanges gewährleistet ist.

Die Klangschwingungen verbinden die Gruppe und das neue Kind wird somit begrüßt und in die Gruppe aufgenommen.

Unverkäufliche Leseprobe



Klangschalen – mit allen Sinnen spielen und lernen

Autorin: Emily Hess, Peter Hess
eBook, 166 Seiten, DIN A4
ISBN: 978-3-938263-39-6
Verlag Peter Hess

Erscheinungstermin: Mai, 2024

Kinder sind oft vom ersten Moment an von Klangschalen fasziniert. Die golden glänzenden Schalen laden regelrecht zum Experimentieren und kreativen Spiel ein. Der ruhige, schwebende Rhythmus einer Klangschale wirkt sich harmonisierende auf Körper, Geist und Seele aus.

Spielerisch und mit viel Spaß lassen sich mit den praxiserprobten Klangspielen dieses Buches tolle Angebote zur Entspannung, zur Lern- und Wahrnehmungsförderung, zur Erfahrung des eigenen Körpers, zum Training des Sozialverhaltens und zum Experimentieren gestalten. Sei es in der Kindertagesstätte, in Schule, Familie oder überall dort, wo Gruppenangebote gestaltet werden. Nutzen Sie das wunderbare Potenzial der Klangschalen – sowohl für die Kinder als auch für sich selbst, denn:

***Die Klänge tun nicht nur den Kindern gut,
sondern immer auch der Person, die sie anbietet!***

Mit den ausführlich bebilderten Anleitungen dieses Buches können Sie ganz einfach und spielerisch sofort loslegen – eine Klangschale genügt. Lassen Sie sich von der Begeisterung der Kinder anstecken und von den oft erstaunlichen Wirkungen der Klangspiele überraschen.

Und natürlich erhalten Sie mit diesem Buch auch wertvolle Impulse für Ihr persönliches Selfcare und Stressmanagement!