



Sound Bath

Beschrijving

Een moment zonder verwachtingen, geen beeldscherm. Alleen jij en een ruimte waar de ruis mag wegvallen. Dat is wat een Sound Bath doet.

Laat je meevoeren op een rustgevende klankreis. De trillingen van de klankschalen, de ocean drum en andere instrumenten omarmen je als een zachte deken.

Je zenuwstelsel heeft twee standen. De aan-stand, waarbij je lichaam alert is en klaar voor actie. En de uit-stand, waarbij je lichaam herstelt, verwerkt en oplaadt. De meeste mensen staan te veel 'aan'. Ook als ze stilzitten.

Wat er gebeurt tijdens een Sound Bath is eigenlijk heel eenvoudig. De trillingen van de klankschalen zetten je lichaam in de ruststand. Je hartslag daalt, je ademhaling verdiept zich en je spieren laten los. Niet omdat je je best doet om te ontspannen. Maar omdat je lichaam automatisch reageert op de trilling.

En dan wordt het pas echt interessant. Je hersengolven synchroniseren zich met de trillingen. Ze vertragen naar wat wetenschappers theta- en delta-golven noemen, dezelfde frequenties als bij droomloze slaap en diepe meditatie. Onderzoek naar klank en muziek laat zien dat dit soort ontspanning meetbaar is: minder stress, meer helderheid, een opgewekter gevoel.

Geen magie. Gewoon je lichaam dat doet waarvoor het gemaakt is. Herstellen, zodra het de ruimte krijgt. De trillingen werken nog dagen door; je merkt het vaak in een goede nachtrust en een gevoel van innerlijke kalmte.

Een Sound Bath is een verrassende invulling voor een uitje, weg van de waan van de dag. Een event dat je blijft.

Reviews

Een Sound Bath bij Hester voelt als thuiskomen in jezelf. Je komt er totaal tot rust en zult met een zeer ontspannen gevoel weer naar huis gaan. Dit is echt ideaal voor mensen die vaak gestrest zijn, behoefte hebben aan ontspanning of het leuk vinden om iets nieuws uit te proberen. Hester is bovendien de aangewezen persoon om een klanksessie bij te doen. Ze is liefdevol, vakkundig en zorgt altijd op een magische manier weer voor een kleine verrassing. Ga op reis en geniet ervan!

â Vincent Huiting

Ik heb een klankschalensessie bijgewoond bij Hester van Soulsounds, en wat was het een bijzondere ervaring! De rust en ontspanning die Hester weet te creëren met haar klanken is werkelijk magisch. Ik ging met een volledig ontspannen gevoel naar huis. De afsluiting was voor mij de kers op de taart: een super leuke, persoonlijke verrassing die de sessie helemaal compleet maakte. Ik verklap niet wat het is, dat moet je zelf gaan ervaren, maar het gaf voor mij extra inzicht en positiviteit mee. Echt een aanrader voor wie helemaal tot zichzelf wil komen! Nu 1 dag later, voel ik de intens diepe ontspanning nog steeds.

â Josephina Oostvogels