



Das Licht der Welt erblickte ich in Bayrischzell. Schon früh faszinierte mich der Umgang mit Farben und Formen. Nach dem Innenarchitektur-Studium war ich als Stylistin, später als Szenenbildnerin bei einem Fernsehsender tätig. Daneben erhielt ich eine Ausbildung in Malerei und studierte Kunsttherapie in Nürtingen, der sich eine Ausbildung bei Arno Stern anschloss. 1998 eröffnete ich den **Mal-Ort** in meinem Haus.

Im »Klangraum Allgäu« von Ilse-Maria Schmidt machte ich die wunderbare Erfahrung einer Klangmassage. 2012 ließ ich mich dort zur Klangtherapeutin (nach Ilse-Maria Schmidt und Walter Häfner) ausbilden. Klänge und Farben ergänzen sich nun in meinem Haus auf wunderbare Weise – zum aktiven heilsamen Malen kommt nun das sinnliche akustische Erleben in meinem **KlangRaum** hinzu.

2002 lernte ich auf einer Nepalreise Klangschalen kennen und erwarb einige schöne Exemplare.

Gerne gebe ich die Wohltat einer sanften Klangbehandlung und meine Freude am Malen an Sie weiter.

Ihre

Heidi Marie Mungenast

Auch die kleine Maxime liebt Klangschalen.



MAL-ORT STUTTGART

FREIES MALEN IM GESCHÜTZTEN RAUM

• WÖCHENTLICHE MAL-ORT-KURSE

Termine: Montag 19 Uhr, Mittwoch 10 und 16 Uhr
Dauer: 1,5 Stunden, Kosten: Erwachsene € 22,50, Kinder € 15,-
Anmeldung erforderlich, der Einstieg ist jederzeit möglich, mitzubringen ist Freude am Malen.

• MAL-ORT-WOCHENENDEN

Termin: Samstag ab 10 Uhr bis Sonntag 17 Uhr.
Anmeldung erforderlich, Übernachtung im Haus möglich.

• MAL-ORT-GEBURTSTAGE

für Kinder und Erwachsene, Termin: nach Absprache, auch am Wochenende. Vor oder nach dem Malen gibt es Getränke und mitgebrachten Kuchen, im Sommer im Garten.

• MAL-PRIVATUNTERRICHT

Einzelstunden zur gezielten Vermittlung von Maltechniken (Pastell, Acryl, Aquarell, Buntstift, Gouache, Kreide, Mischtechnik). Auf Wunsch komme ich gerne zu Ihnen.

• MAL-THERAPIE

für Menschen, die etwas auf der Seele haben und Wert auf Einzelbetreuung legen.

MALEN AM ANDEREN ORT

• MAL-PASTELLKURS an der Akademie Geras, Österreich.

Termin: Mai | Vermittlung des Malens mit Pastellkreide, einer wunderbar unkomplizierten, leider fast vergessenen Maltechnik.

• MAL-FERIEN in der Provence.

Termin: Oktober | Beim Malen in der Natur bekommen wir eine tiefere Beziehung zu dem, was uns umgibt. Unsere Beobachtungen wiederzugeben macht große Freude. Jede/r Teilnehmer/in wird individuell gefördert.

Mal-Technik: frei, bevorzugt Pastellkreide.

Information | Absprache | Anmeldung für Mal-Ort und KlangRaum:

HEIDEMARIE MUNGENAST

Klang- und Kunsttherapeutin | Malerin

Gaußstraße 76 B | 70193 Stuttgart (West)

Telefon | Fax 0711 65 99 330

www.malort-stuttgart.de | h.mungenast@gmx.de



KlangRaum



HEIDEMARIE
MUNGENAST

STUTTGART



Unser Körper besteht zu über 70 Prozent aus Wasser. Durch den Schall der angeschlagenen Klangschalen wird es zum Schwingen gebracht. Dies wirkt harmonisierend auf jede Körperzelle.

DER URSPRUNG

Das Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der über 5000 Jahre alten vedischen Heilkunst in Indien. Auch Plato und Aristoteles waren sich einig, dass Melodie und Rhythmus die innere Ordnung wiederherstellen, und Hildegard von Bingen vertrat die Überzeugung, dass Klänge den Menschen in seiner Ganzheit harmonisieren.

KLÄNGE BERÜHREN UNS AUF EINER TIEFEN EMOTIONALEN EBENE.

Klangschalen sind sehr kostbare Gefäße, die in Handarbeit aus sieben Metallen gefertigt werden. Meine Klangschalen stammen aus Tibet und Nepal.



KLÄNGE, DIE UNS UMHÜLLEN, GEBEN UNS EIN GEFÜHL DER GEBORGENHEIT UND DES VERTRAUENS.

Mein **KLANGRAUM** ist ein ruhiger, geschützter und harmonischer Ort. Sie nehmen bequem auf einer Liege Platz, und die Klangschalen werden auf und um Ihren Körper gesetzt. Die Anordnung entspricht dem Energiefeld des Menschen und symbolisiert die »Blume des Lebens«.

DIE KLANGMASSAGE

Die in ihren Klangfarben aufeinander abgestimmten Schalen werden nun in einer bestimmten Reihenfolge (nach Walter Häfner) zum Klingen und Schwingen gebracht. Weitere Oberton-Musikinstrumente wie Monochord (Kastenzither), Zimbeln, Gong, Glocke, ocean drum und Sansula ergänzen das Klangbild. So entsteht ein behutsamer, vielschichtiger »Klangteppich«, der Sie einhüllt und durchströmt.
Dauer: ca. 1 Stunde

DIE POSITIVEN WIRKUNGEN

KÖRPERLICH

- Klänge bringen das Wasser in unserem Körper zum Schwingen und wirken harmonisierend auf jede Körperzelle.
- Diese ungewöhnlich sanfte Massage stärkt unsere Selbstheilungskräfte.
- Viele körperliche und seelische Beschwerden wie Tinnitus, Depression, Burnout, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen können gelöst werden.
- Besonders geeignet für Schwangere.

SEELISCH

- Rasches Erreichen tiefer Entspannung.
- Loslassen vom äußeren Alltag und von belastenden Gedanken.
- Reinigung und Ausrichtung der Aura, der Chakren und des Pranakanals (feinstoffliche Wirbelsäule).
- Gewinn an Harmonie und Lebensfreude – eine heilsame Berührung für Körper, Geist und Seele.