



Susanne Leibinnes

Und wenn du läufst, dann *lächle*

Abschied nehmen und Trauer mit **Klangmeditation**

Trackliste

- | | |
|--|-------|
| 1. Komm in Berührung mit dir | 14:58 |
| 2. WANDEL: «Der Atem dein bester Freund» | 23:54 |
| 3. FREUDE: «...und wenn du läufst dann lächle» | 13:37 |
| 4. GEMEINSCHAFT & VERBUNDENHEIT:
«Tänze mit dem Delphin» | 26:25 |
| 5. NEUE WEGE: «Überwinde deine Ausweglosigkeit» | 29:52 |

Gesamtlaufzeit: 109 Minuten

TIPP!
Das **Klangerlebnis** ist
mit Kopfhörern
oder mit guten
Lautsprechern
noch größer

Abschied & Trauer



Wir nehmen täglich Abschied oder trauern.

- von einer Arbeitsstelle
- von einem Lebensabschnitt
- von einer gescheiterten Beziehung
- vom alten Jahr
- von den Kids, die Flüge werden und das Haus verlassen
- von einem geliebten Menschen

«... und wenn du läufst, dann lächle», bietet dir eine Gelegenheit auf eine ganz besondere Weise Abschied zu nehmen und Zugang zu deiner Traurigkeit zu erlangen.

Ich bin Susanne und wenn du möchtest begleite ich dich ein Stück auf deinem Weg. Das Licht der Welt habe ich am 08.04.1966 in Würzburg erblickt. Meine berufliche Karriere begann mit dem Management von 5 Betriebsrestaurants. Mit der Geburt meines Sohnes 2005 hat sich mein beruflicher Weg in die Selbstständigkeit entwickelt. Hier bin ich seit 2010 im Bereich Entspannung, Stressmanagement, Klang und als Mentaltrainerin mit Herz, Freude und Begeisterung da. Ich liebe es, Menschen auf Ihrem Weg zu begleiten.

Ich selbst habe im Jahr 2001 Abschied von meiner ersten Ehe genommen. Im Oktober 2010 musste ich, zusammen mit meinen Geschwistern, Abschiednehmen von unserem geliebten Vater und im Oktober 2020 vollkommen unerwartet von unserer geliebten Mutter. Und immer war der tiefe Klang des Tam Tam-Gongs und der zarte Klang der Klangschalen an meiner Seite. Zusammen mit dem Meditieren gelang es mir, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und neuen Lebensmut zu schöpfen.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Leibinnes, Susanne (2021):
Und wenn du läufst, dann lächle. Abschied nehmen und Trauer mit Klangmeditation.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-290-5

Gesamtherstellung
Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de

Sprecherin: Susanne Leibinnes

Aufnahme und Produktion:
André Rauch
Waxmood Tonstudio, Leipzig

Cover & Satz: Katja Krüger

Bildnachweis

Cover und Booklet (S. 1) von iStockphoto.
com:1020557818 © LightFieldStudios,
878659250 © AleksandarNakic
Portrait Susanne Leibinnes:
Günter Barczewski

© 2021 Draksal Fachverlag GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Und wenn du läufst, dann *lächle*

Dieses Hörbuch möchte dich ermutigen neue Wege zu gehen, Freude und Hoffnung wieder in dein Leben einzulassen. Die 4 Meditationen beschäftigen sich mit den Themen WANDEL – FREUDE – GEMEINSCHAFT UND VERBUNDENHEIT – NEUE WEGE.

WANDEL: Schritt für Schritt weckst du wieder Interesse für deinen Alltag, für dich. Dabei unterstützen dich Affirmationen und dein bester Freund, der Atem.

FREUDE: Bei dieser Meditation ermutige ich dich zaghaft wieder ins Lächeln zu kommen. Freude zuzulassen. In Bewegung, im Laufen gelingt es dir einfacher.

GEMEINSCHAFT UND VERBUNDENHEIT: Der Tanz mit dem Delfin zeigt dir, dass du nicht alleine bist, sondern Teil einer Gemeinschaft und Verbundenheit zulassen darfst.

NEUE WEGE: Im Laufe unseres Lebens waren wir alle schon einmal an einer Schlucht, einer Weggablung, einem Abgrund gestanden. Hier erfährst du, wie du diese «Ausweglosigkeit» überwinden kannst.

www.susanneleibinnes.de/hoerbuecher

