

HomeRetreat

Herzlich willkommen zu deinem HomeRetreat!



Dein HomeRetreat – Flexibel & nach deinen Bedürfnissen

Das Retreat besteht aus **4 Einheiten mit längeren StimmKlangreisen**, die du über einen ganzen Tag oder über einen halben Tag verteilt hören kannst. Ganz so wie es zeitlich und intuitiv für dich passt. Ich habe das HomeRetreat ganz bewusst so flexibel gehalten, damit du es immer genau nach deinen Bedürfnissen und Möglichkeiten in deinen Tag einbinden kannst.

Wichtig ist, dich vorzubereiten, damit du diese Zeit wirklich richtig genießen kannst und zwischendurch noch etwas organisieren musst:

Nicht gestört werden

Sag vielleicht auch Familie und engen Freunden Bescheid, dass du an diesem Tag eine Auszeit nimmst.

Mach es dir gemütlich

In einer warmen Umgebung und mit bequemer Kleidung und - je nach Jahreszeit - vielleicht einer Decke.

Handy ausschalten

Schalte das Handy aus und halte dich am besten auch von Social Media fern.

Die StimmKlangreisen – Eine Reise zu dir

Die StimmKlangreisen meines HomeRetreat begleiten dich auf eine Reise zu dir, ganz intuitiv. Du musst nichts verstehen und nichts mit dem Kopf analysieren und begreifen, sondern dir lediglich Zeit nehmen, dich darauf einlassen und lauschen. Gib dich den Stimmklängen hin und lass die Entspannung geschehen.

Die menschliche Stimme wirkt besonders direkt auf unser Nervensystem. Schon vor der Geburt nehmen wir Stimme als Schwingung wahr – als etwas Vertrautes, Beruhigendes und Sicherheitspendendes. Diese frühe Erfahrung erklärt, **warum Stimme meist noch direkter wirkt als Worte oder Instrumente** und den Körper schnell in tiefe Ruhe bringt.

Du kannst die StimmKlangreisen im Sitzen oder Liegen hören. Ich empfehle Dir dabei **die Augen zu schließen und Kopfhörer zu nutzen**, denn dann ist es leichter bei dir zu bleiben und nicht abgelenkt zu werden.



Die Pausen bewusst gestalten

Bevor du startest, solltest du auch die **Pausen zwischen den 4 Einheiten** (also 3 Pausen insgesamt) bewusst vorbereiten, damit du dann nicht überlegen musst, was du tust und in dem ruhigen Fluss des Stimmklangs bleibst. Das ist sehr hilfreich.



Erste Pause

Mache dir einen Tee und genieße 1–2 Tassen in Ruhe. Mache die Zubereitung ganz bewusst besonders langsam und begleite jede Geste mit deiner Aufmerksamkeit. Trinke dann ganz langsam und Schluck für Schluck. Nimm Dir insgesamt ca. 15-30 Minuten Zeit für diese Pause.



Zweite Pause

Gönnen dir einen leichten Snack, den du zuvor vorbereitet hast (Salat, Obst, Suppe...). Mache auch dies ganz bewusst langsam und genussvoll und nimm dir wieder ähnlich viel Zeit wie in der ersten Pause.



Dritte Pause

Hier tut meist etwas Bewegung ganz gut. Entweder ein kurzer Spaziergang (15-30 Minuten) oder – je nach Wetter – durch deine Wohnung „wandern“ – ganz langsam und bewusst, idealerweise Barfuß.

- ❏ Bitte auch hier in den Pausen kein Social Media oder Telefon, Serien schauen usw. Es wäre schade, wenn du dich mit Ablenkung aus dem Entspannungsfluss wieder raus holst.

Die vier StimmKlangreisen im Überblick

Nun zu den einzelnen Einheiten:

1

Ankommen & erste Entspannung

In der ersten StimmKlangreise geht es darum, anzukommen bei dir und erste Entspannung zu erfahren. Dann folgt eine Pause wie oben beschrieben – **ca. 15–30 Minuten Pause** sind ratsam. Wähle die Dauer immer ganz intuitiv.

2

Körperreise

StimmKlangreise mit binauralen Klängen, Stimme und dezentem weißen Rauschen. Wir wandern mit der Aufmerksamkeit durch den Körper. Im späteren Verlauf gibt es eine Einladung zum selber summen und mittönen. So erlebst du Stimme von außen (meine) und auch von innen (deine) – wie eine Massage. Das Mitsummen ist eine Einladung. Spüre in dich hinein, ob du mitmachen möchtest. Du kannst auch einfach ausschließlich zuhören. Dann folgt wieder eine Pause... **ca. 15–30 Minuten.**

3

Rhythmus & sanfte Bewegung

Die dritte StimmKlangreise ist etwas rhythmischer und kürzer und lädt ein, sich sanft zu bewegen. Ich empfehle daher, sie im Sitzen zu hören oder aufzustehen und dich sanft dazu zu bewegen, wenn du dazu Lust verspürst. Mache auch dies ganz intuitiv. Vielleicht entsteht im Laufe der StimmKlangreise ein kleiner Tanz und dein Körper beginnt aktiv mitzuschwingen. Auch dies ist lediglich eine Einladung, der du folgen darfst, wenn es sich gut anfühlt. Lege auch danach wieder eine Pause... **ca. 15–30 Minuten.**

4

Der Kreis schließt sich

Mit der vierten StimmKlangreise kehren wir wieder zum Anfang zurück und der Kreis schließt sich, denn du hörst erneut die erste StimmKlangreise. Doch erfahrungsgemäß wirst du sie ganz anders wahrnehmen und hören und – hätte ich dies hier nicht verraten – vielleicht auch gar nicht bemerken, dass es die gleiche StimmKlangreise ist. Vielleicht spürst du schon, dass etwas anfängt sich zu verändern. Lass dich wieder in die Klänge fallen und lausche. Hingabe ist auch hier das beste "Rezept"!

Dein Weg zu tiefer Erholung

Wenn Du merkst, dass du auf eine dieser StimmKlangreisen besonders gut ansprichst, dann nutze sie gerne öfter einzeln. Du kannst grundsätzlich alle StimmKlangreisen auch einzeln anhören. Für das HomeRetreat und einen **nachhaltigen Tiefenreset** empfehle ich jedoch die Nutzung nacheinander im Rahmen dieses HomeRetreat in dieser Reihenfolge. Wiederhole das Retreat immer dann, wenn du das Bedürfnis verspürst. Du kannst auch eine dir nahestehende Person dazu einladen mitzumachen. Die Vorgehensweise ist die gleiche, jedoch lauscht ihr dann ohne Kopfhörer.

Über Stimme werden Körper und Atem ruhiger, Gedanken leiser und du fühlst dich wieder mehr bei dir und mit dir verbunden. Du bist erholt, innerlich sortiert und spürst neue Kraft.

Körper & Atem...

werden ruhiger durch die Kraft der Stimme.

Gedanken...

werden leiser – du kommst wieder bei dir an.

Neue Kraft

Du bist erholt, innerlich sortiert und spürst neue Energie.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem HomeRetreat!

Lisa Zenner



Impressum, Urheberrecht & Haftungsausschluss

****Impressum**

Autorin und Herausgeberin:

Elisabeth (Lisa) Zenner

Adresse: Neustädtische Wassertorstr. 17 B

14776 Brandenburg an der Havel

E-Mail: info@lisazennerart.de

Homepage: <https://lisazennerart.de/>

© 2026 Elisabeth Zenner

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses PDF und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Urheberin nicht gestattet.

****Haftungsausschluss**

Dieses PDF dient ausschließlich Informationszwecken. Es stellt keine rechtliche, finanzielle oder gesundheitliche Beratung dar. Die Anwendung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die Herausgeberin übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste, die aus der Umsetzung der hier enthaltenen Informationen resultieren.