

MAGIC

Juliane Mangold

Mit der neuen
Meditation
leichter zu deinen
Emotionen

HANDPAN

DAS HÖRBUCH
Klangmeditation



TRACKLIST

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| 01 Wie die Handpan zu mir kam | 08:10 |
| 02 Vom Metall zum Klang | 04:25 |
| 03 Meditieren mit der Handpan | 05:32 |
| 04 Loved | 15:47 |
| 05 Confident | 16:09 |
| 06 Motivated | 15:38 |
| 07 Relaxed | 16:25 |
| 08 Thankful | 14:10 |

Gesamtlaufzeit: 1 Stunde 36 Minuten





Juliane Mangold lernt ab dem fünften Lebensjahr klassisches Klavier, Geige, Tanz – täglich.

Der technische Beruf bringt sie jedoch als Erwachsene hin zur Industrie und weit weg von der Intuition. Eine gesundheitliche Krise erinnert sie daran, was sie früher über Meditation gelernt hat und ebnet die berufliche Neuorientierung.

Seit 2018 gibt Juliane Kurse und Beratungen in Burn-out-Prävention und Meditation. Die Teilnehmer schätzen ihren positiven und undogmatischen Stil, der oft von Erkenntnissen aus der Psychosomatik begleitet wird. Ihre Handpans unterstützen sie täglich in den Meditationskursen im Raum Stuttgart.

WWW.MEEDI.EU



Die Handpan wurde erst vor etwa 20 Jahren erfunden!

Bis erste Videos im Internet auftauchten vergingen nochmal ungefähr 10 Jahre.

Eine weitere Überraschung ist, dass sie in der Schweiz erfunden wurde. Mutet ja gar nicht exotisch an!

Die Instrumentenbauer

der PANArt Hang Bau AG in Bern hatten sich auf das Bauen von Steel Drums spezialisiert. Steel Drums sind Trommeln aus Metall, auf deren Fläche mit Schlägern verschiedene Töne erzeugt werden können.

Der Name Handpan stammt vom amerikanischen Instrumentenbauer Pantheon Steel und wird seit 2007 verwendet.

Der Stahl einer Handpan wird in Einzelanfertigung gehärtet und von Hand geformt und gestimmt. Je nach Erfahrung des Bauers, bedarf das Tausende von Hammerschlägen und Arbeitsstunden.

Impressum

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>

Mangold, Juliane (2020):
MAGIC HANDPAN – Mit der neuen Meditation leichter zu deinen Emotionen. Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-258-5

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

Satz & Grafik
Katja Krüger

Bildnachweis
Fotos © Lucie Michaelis

Handpans mit freundlicher Unterstützung von www.handpan.online

© 2020 Draksal Fachverlag GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen der Autorin. 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.

MAGIC HANDPAN

Juliane Mangold

Warum sieht eine Handpan so seltsam aus und wie kommen so **wunderschöne Klänge** heraus?
Woher kommt dieses Instrument überhaupt?

Bestimmt hast du dir diese Fragen auch gestellt, als du das erste Mal eine Handpan gesehen hast. Da dieses noch junge Instrument auf den ersten „Klang“ die Herzen von Musikern als auch Nicht-Musikern erobert, ist es Zeit, diese und andere Fragen zu beantworten. Die Klänge einer Handpan leiten uns sehr leicht in einen entspannten und meditativen Zustand. Deshalb bietet dir dieses Hörbuch im zweiten Teil fünf Meditations-Tracks an, mit deren Unterstützung du dich in eine bestimmte positive Emotionen meditieren kannst.