



SuiZen

Viz M. Kremnitz
SILENZIO MUSIC 2012
Audio CD
Spieldauer: 69:13 min
19,50 € | 29,90 SFR



Der Performancemusiker Viz Michael Kremnitz spielt auf der Shakhuchi, der japanischen Bambusflöte fünf Honkyokus, ausschließlich zu meditativen Zwecken komponierte Stücke des japanischen Zen-Buddhismus aus der Zeit des 17. bis 19. Jahrhunderts. Der charakteristische Klang der Flöte, der typisch für die traditionelle Musik Japans ist und die authentischen Aufnahmen aus dem Ekoin Tempel in Koyasan / Japan entführen den Hörer mitten in die Stille eines Zenklosters.

Der CD liegt ein 16-seitiges Büchlein mit den beeindruckenden Wasserklängen von Alexander Lauterwasser bei, die die Schwingungen der Musik auf einer Wasseroberfläche zeigen.

Heidi **Prohl**



Klangmeditationen Für Körper und Seele

Bettina Steiner
SILENZIO MUSIC 2012
Audio CD
Spieldauer: 57:30 min
17,80 € | 19,30 SFR



Die angenehm sanfte Stimme von Bettina Steiner führt Sie auf einer Meditationsreise in eine tiefe Körperentspannung und direkt zum Ursprung Ihrer Selbstheilungskräfte. Mit ihren Texten spricht sie alle Körperteile an, die so in eine tiefe Entspannung kommen und durch die Schwingungen von Klangschalen und Gong harmonisiert werden. Blockierte Energie beginnen wieder zu fließen und der Geist kommt in Balance.

Die ganze CD ist entspannend, beruhigend und äußerst angenehm. Genau das Richtige, wenn man nach einem langen Arbeitstag etwas für sich tun möchte. Sie führt durch verschiedene Phasen, die je nach Bedarf miteinander kombiniert werden können. Monochord, Harfe und Percussion geben Ihnen neue Energien mit ins Hier und Jetzt.

Constanze **Steinfeldt**



Elements vol. 2 For Yoga and Body Mind

Silenzio Music 2012
Audio CD
Spieldauer: 65:33 min
19,50 € | 29,90 SFR



Elements vol. 2 ist das Ergebnis 15-jähriger Erfahrung und Zusammenarbeit der beiden schwedischen Musiker Magnus Frykberg and Awa Manneh mit einem Yoga- und Pilates-Lehrer. Das Album ist allerdings nicht nur zur Begleitung von hochenergetischen Übungen wie Power-Yoga geeignet, sondern hört sich auch gut an, sei es als Hintergrundmusik oder einfach so zum Hören. Sehr abwechslungsreich die Musikstücke: Indische Sitar, spanische klassische Gitarre usw., eingebettet in einen chilligen und dynamischen Sound, der durch seine starken Rhythmen besticht. Die entspannende Musik vermittelt eine warme und wohltuende Atmosphäre.

Wolfgang **Körner**