



● **Lebensträume**

Eine Trance-Reise auf CD von Ralf Hungerland

Um die eigenen Träume leben zu können, muss man sie kennen. Ralf Hungerland lädt mit seiner CD *Lebensträume* dazu ein, mit Hilfe einer geführten Trance Träume und Visionen wieder zu entdecken, die im Alltag oft verloren gehen. Die Reise führt in eine innere Landschaft, in der es nichts zu tun gibt als eine sommerliche Brise auf dem Gesicht zu spüren und den Wolken nachzublicken. In dieser Entspannung kann das wieder den Weg ins Bewusstsein finden, was lange verschüttet war. Der in Hamburg lebende NLP-Lehrcoach und -trainer, Reiki-Lehrer und Hypnose-Therapeut bringt in die geführte Traumreise seine langjährige Erfahrung in Einzel- und Gruppenarbeit ein und spricht den Text mit angenehmer, unaufdringlicher Stimme selbst. Zur Entspannung, aus der etwas Neues entstehen kann, trägt auch die Musik von Jakob Mücher bei. Vorerfahrung mit Traumreisen braucht es nicht, nur eine gute halbe Stunde störungsfreie Zeit. Wer die Entspannung länger genießen und vertiefen möchte, kann im zweiten Teil der CD die gleiche Musik noch einmal ohne Worte hören. M.K.

*RALF HUNGERLAND: **Lebensträume** • **Lebenstraum!** Verlag 2008, CD, gesprochen von Ralf Hungerland, Musik von Jakob Mücher, ca. 75 Minuten*

Quelle: Körper, Geist & Seele, Magazin Hamburg Mai 2008

Auf seiner kürzlich erschienenen CD *Lebensträume* veröffentlicht der NLP-Lehrcoach und Reiki-Lehrer Ralf Hungerland eine gelungene Trance-Reise, mit inspirierender Musik von Jakob Mücher. Weißt du noch, wie es ist, träumend auf einer Wiese zu liegen?, so heißt es im Inlet der CD, und weiter: An einem warmen Sommertag, eine leichte Brise im Gesicht zu spüren und den weißen Wolken-Bildern nachzuschauen? Und ein solches Gefühl entsteht tatsächlich beim Anhören dieser Glück vermittelnden Musik, sowohl in der Version der geführten Trance-Reise wie auch in der instrumentalen Version, ganz ohne Worte. Eine schöne Musik, um zu visualisieren - oder um einfach zu entspannen! (Reiki Magazin Ausgabe 3/2008 S. 35)

Einfach entspannen

Lebensträume

CD von Ralf Hungerland

gehört von Thomas Kratz Spirituelles Portal August 2008

<http://www.spirituelles-portal.de/>

Lebensträume

CD von: Ralf Hungerland

Verlag: Lebenstraum Verlag

Preis: 19,90 €€

Weißt du noch, wie es ist - träumend auf einer Wiese zu liegen? An einem warmen Sommertag, eine leichte Brise im Gesicht zu spüren und den weißen Wolken-Bildern nach zu schauen? Dies sind zentrale Sätze auf der CD

Ralf Hungerland arbeitet seit vielen Jahren als NLP Coach und mit Reiki. Diese Erfahrung spürt man, wenn man seine CD "Lebensträume" in die heimische Anlage legt. Mit einer sehr angenehmen und authentischen Stimme fordert er auf, sich zu entspannen, sitzend oder liegend eine bequeme Position zu finden, um sich dann gemeinsam mit Ihm auf eine Reise nach Innen zu begeben. Durch Beobachtung des Atems und dann vermittelt Bildern einer Wanderung in der Natur hilft er dem Zuhörer, sich immer tiefer zu entspannen um schließlich - mit Hilfe der Metapher eines Sees - bei sich selber anzukommen.

Hier kann man sich nun - muss man aber nicht - Fragen stellen: Was ist mein wirklicher Wunsch für mein Leben, wo möchte ich gerne mit wem zusammen sein, wie fühle ich mich glücklich, etc.

Die Traumreise ist sehr engagiert und professionell mit Musik von Jakob Mücher unterlegt. Ohne die sonst in der esoterischen Szene oft üblichen sphärischen Klänge von Synthesizern und Klangschalen überzubetonen und auch weitestgehend ohne Anleihen an indischer oder anderer Weltmusik, schafft die Komposition Jakob Müchers den passenden Klangteppich für die Traumreise. Mit einem an ein Vibraphon erinnerndes Instrument wird ein interessanter rhythmischer

Hintergrund erzeugt, akustische und elektrische Gitarre und viele weitere Instrumente setzen interessante Akzente. Die Musik fließt einerseits ruhig dahin, andererseits sorgt sie immer wieder für Nuancierung und Abwechslung.

Auf der CD sind zwei Stücke, jeweils ca. 30 min: Einmal die Traumreise zusammen mit der Musik, und zum anderen die selbe Musik ohne gesprochene Anleitung. Letzteres kann man verwenden, um sich einmal "ungestört" zu entspannen, ich persönlich höre mir sie aber auch einfach so sehr gerne an. Ganz, ganz, ganz empfindlichen Gemütern könnte sie zum Meditieren u.U. etwas zu heftig sein.

Diese CD eignet sich für Menschen, die eine Anleitung zur Entspannung suchen. Da sie sowohl was die gesprochene Anleitung als auch die Musik betrifft, kein bisschen 'fremdländisch' wirkt, eignet sie sich hervorragend als Geschenk für Leute, die beginnen, sich für Meditation zu öffnen, denen aber alles Östliche suspekt vorkommt (die CD mitsamt Hülle ist zudem grafisch ansprechend und hochwertig gestaltet).