

ENTSPANNUNG

Entspannung mit Klangschalen

Dozentin: Alexandra Rochholz, Klangschalenthérapeutin

Beim Klangerlebnis wird mit Klangschalen, Gongs, Zimbeln und Saiteninstrumenten ein „Klangraum“ geschaffen, der zum Träumen einlädt. Es tritt eine Tiefenentspannung ein, in der die Selbstheilungskräfte aktiviert und Stress und Spannungen abgebaut werden. Geist, Körper und Seele kommen wieder in Harmonie.

Die Teilnehmer werden gebeten, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitzubringen.

6 Abende, jeweils Montag, von 18.15 – 19.15 Uhr oder 19.30 – 20.30 Uhr

Beginn: Montag, **21. März 2022**

Gebühr: 36,-- € ab 6 Teilnehmer / 44,-- € bei 5 Teilnehmern

Veranstaltungsort: Seniorendorf Kirschenallee Thurnau (2 G-plus-Regelung)