

ENTSPANNUNG

Entspannung mit Klangschalen

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.

Kurs-Nr. 22HTH3016

Dozentin: Alexandra Rochholz

Gebühr: 52,-- € ab 7 Teilnehmer / 60,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Montag, 26. September 2022, 10 x, jew. Montag von 19.30 – 20.30 Uhr

Torwarterhaus am Rathaus, Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH3017

Dozentin: Alexandra Rochholz

Gebühr: 26,-- € ab 7 Teilnehmer / 30,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Montag, 09. Januar 2023, 5 x, jew. Montag von 19.30 – 20.30 Uhr

Torwarterhaus am Rathaus, Thurnau.