

G E S U N D H E I T

E N T S P A N N U N G

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. 23STH30115

Dozentin: Alexandra Rocholz

Gebühr: 24,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Montag, 20. März 2023, 4 x, jew. 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.