



# Vorweihnachtlicher Entspannungsabend mit Klangschalen

**Kursbeginn:** 28.11.2023

**Beginn:** 18:00 Uhr

**Ende:** 20:00 Uhr

## Beschreibung:

Der Wechsel der Jahreszeit sorgt bei manchen Menschen für Unruhe. Es ändern sich Wetter, Licht und Farbe und damit auch unser Wohlbefinden. Schaffen Sie mit Klangschalen innere Ruhe und starten Sie entspannt mit Klarheit und Zuversicht in die neue Jahreszeit. Die Reihe „Der Klang der Jahreszeiten“ begleitet Sie mit tiefer Ruhe und Klängen durchs Jahr:

- MO, 27.02.2023, Frühling: Kraft tanken für den Frühlingsstart
- MI, 24.05.2023, Sommer: Ruhe finden im bewegten Sommer
- MI, 27.09.2023, Herbst: Erntezeit - Stark sein für Herbst und Winter
- DI, 28.11.2023, Winter: Vorweihnachtlicher Entspannungsabend mit Klangschalen

Alle Abende finden von 18:00 bis 20:00 statt und sind einzeln buchbar.

Eine Klangreise ist eine Tiefenentspannungsmethode. Der Ton und die Schwingung einer Klangschale haben eine positive Wirkung auf den Körper und sorgen für tiefe Ruhe und Harmonie. Klangschalen versetzen Sie in einen Zustand der Entspannung, verbessern die Körperwahrnehmung und tragen zur Linderung von Beschwerden wie Stress oder Verspannungen bei. Genießen Sie in einer mit Klangschalen geführten Meditation die wunderbar entspannende Wirkung der Klangschalen – sehr sanft, wohltuend und tiefgreifend.

## Inhalte:

- Wissenswertes zur Wirkung der Klänge
- Klangschalen kennenlernen und erleben
- Praktische Übungen mit Klangschalen
- Geführte Klangreise / Klangmeditation

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Eva Maria Kobler (Business-, Gesundheits- und Naturcoach, Institut Lebensfreude, [www.institut-lebensfreude.at](http://www.institut-lebensfreude.at))

**Zielgruppe:** Alle Interessierten, die diese Tiefenentspannungsmethode erleben möchten.

**Max. TeilnehmerInnenzahl: 20**

**Seminarbeitrag: 29,- inkl. Pausengetränken**