



# Entspannungsabend mit Klangschalen

**Kursbeginn:** 19.01.2022

**Beginn:** 18:00 Uhr

**Ende:** 20:00 Uhr

## Beschreibung:

Die Anzahl der Entspannungsmöglichkeiten ist groß. Trotzdem gelingt es vielen Menschen nicht wirklich, zur Ruhe, innerem Frieden und Gelassenheit zu kommen.

Die Kunst beim Entspannen liegt darin, sowohl körperlich als auch geistig und seelisch ruhig zu werden und die gedanklichen, emotionalen und körperlichen Anspannungen zu lösen. Das Ergebnis ist Lebensfreude und Arbeitsfreude.

Eine Klangreise ist eine Tiefenentspannungsmethode. Die Klänge der Klangschalen schwingen wie Wellen im Wasser durch unseren Körper und lösen sanft und tiefgreifend Blockaden. Innere Ruhe und das Loslassen des Alltags werden ermöglicht, Sie finden neue Perspektiven, Lösungen, Klarheit, Überblick und Zuversicht.

Klangschalen unterstützen auch insbesondere bei Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen und beim Stressabbau. 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.a 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