



Acht Schätze - Klangmeditation

Kursbeginn: 04.02.2025

Beginn: 18:30 Uhr

Ende: 20:00 Uhr

Beschreibung:

Ein Schnupperkurs in Meditation

Für viele ist Meditation immer noch wenig greifbar oder zu esoterisch. Dabei liefert auch die Wissenschaft eindeutige Ergebnisse! Durch die achtsame Auseinandersetzung mit sich und seinem Körper können Gesundheit und Wohlbefinden extrem profitieren. Beim Acht-Schätze-Lehrgang bekommen Sie die Möglichkeit, unterschiedliche Meditations- und Entspannungstechniken in einem ungezwungenen Setting auszuprobieren, um herauszufinden, welche Technik für Sie am Besten funktioniert.

Modul 5:

Klänge und Klangarbeit sind seit Urzeiten Bestandteil von unterschiedlichen Kulturen. Die Wirkung von Klang und Musik ist auch sehr gut erforscht. Die Heilkraft der Musik unbestritten.

Die Klangmeditation ist eine Reise zu uns, zu tiefer Entspannung, innerer Harmonie und Klarheit, begleitet von wohltuenden Klängen. Der Klang führt in die Stille. Die Klänge schwingen wie Wasser durch unseren Körper. Sie berühren uns sanft und tiefgreifend und sind eine wunderbare Möglichkeit zur Tiefenentspannung.

Inhalte:

- Einführung in die Theorie und Hintergründe der Klangmeditation
- Gemeinsame Meditation
- Zeit für Reflexion und Austausch

Referentin: Eva Kobler, Gesundheits- und Naturcoach

www.institut-lebensfreude.at

Seminarbeitrag: 175,- für alle 8 Abende oder 25,- als Einzelbuchung

Zielgruppe: Alle Interessierten

Max. TeilnehmerInnenzahl: 25

Mitzubringen: Decke und Sitzkissen

Weitere Termine:

7.1. MBSR oder Achtsamkeitsmeditation

- 14.1. Progressive Muskelentspannung
- 21.1. Mantrameditation
- 28.1. Schüttelmeditation
- 11.2. Chakrenmeditation
- 18.2. Strömen
- 25.2. Verbundener-Atem-Meditation