

## Entspannen mit Klangschalen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene -NEU-

Entspannen mit Klangschalen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene -NEU-

Achten Sie auf sich und nehmen die Entspannung der Klangschalen im Klangfeld an und gehen mit auf eine Reise durch den Körper. Genießen Sie eine harmonisierende Klangwelt und entspannen in der Klangmassage wenn die Klangschalentöne heilsam durch den Körper vibrieren. Das Achten auf sich wird mit kleinen Übungen zusätzlich geübt und so führt uns dieser Kurs zurück zu Harmonie und Gelassenheit. Klangmassage wird z.B. bei Schlafstörungen, Nervosität, psychosomatischen Beschwerden, Kopfschmerzen oder Bluthochdruck häufig von Ärzten empfohlen. Die Klänge können Blockaden lösen und bei der Entspannung unterstützen, sodass man leichter zur Ruhe finden kann. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und dicke Socken. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. . Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich.

Dozent/innen:	Weimar, Iris
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 27.02.2021 - Sa. 27.02.2021
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	14,- € (7,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	4
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

27.02.2021

13:00 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum