

Entspannung mit Klang und Klangschalen

Data / Ora

ven., 19.01.2024

dalle ore 15:00

sab., 20.01.2024

alle ore 15:00

Destinatari

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Jugendlichen ab 14 Jahren im Zweierpack

Referente

Martina Ploner

Klangschalenpraktikerin nach Peter Hess®

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Der Klang der Klangschale berührt das Innerste und bringt die Seele zum Schwingen: Mit Hilfe der Klangschale erfahren wir, wie es ist, einfach zu sein. In unserem Alltag bewältigen wir sehr viele Dinge. Bei einer Klangreise, in einem Klangbad halten wir kurz inne, kommen bei uns selbst an und entspannen wir. In der Klang-Entspannung können Körper, Geist und Seele vom angesammelten Alltags- und Schulstress, von Sorgen und Unsicherheiten loslassen. Mit dem Klang der Klangschale wird der Kopf frei von Gedanken und wir kommen ins Fühlen und Spüren. Unsere Zellen kommen ins Schwingen und ein Gefühl von Leichtigkeit und Ruhe breitet sich aus.

Wir erfahren, in welchen Bereichen die Klangschale zum Einsatz kommt und lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, welche zu Hause angewendet werden können.