

Klang-Massage Und Entspannung



Der **Alltag kann oft stressig** sein.

Deswegen ist es sehr **wichtig** sich einen Moment **Zeit zu nehmen**.

Um wieder **zu sich selbst zu finden**

und **zur Ruhe zu kommen**.

Klang-Schalen und **Entspannungs-Techniken** können dabei **helfen**.

Unser **Geist kommt zur Ruhe**

und **Spannungen** im Körper können **gelöst** werden.

Eine **Klang-Schale ist eine Schale**,

mit der man Töne machen kann.

Der Ton entsteht, indem man an der Schale reibt

Oder mit einem Stab an die Schale schlägt.

Das hilft beim Entspannen.

Bei einer **Klang-Schalen-Massage** liegen **die Schalen auf deinem Körper.**

So kann man den **Klang** nicht nur **hören**,
sondern **auch fühlen.**

Das Vibrieren der Klangschale geht durch unsere Haut
tief in unseren Körper.

Das kann **Verspannungen lösen.**

In diesem Work-Shop **lernen wir gemeinsam**,
wie die Klangschale funktioniert.

Wir lernen, was sie mit unserem Körper macht.

Wir lernen **einfache Entspannungs-Übungen**,
die uns helfen im Alltag gelassener zu sein.

Zum Abschluss kannst du eine Klang-Massage am eigenen Leib
erfahren.

Wenn du das willst.

Es gibt **3 Termine.**

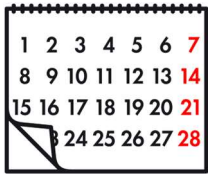
Du kannst dich an **allen Terminen anmelden**
oder nur an einem Termin.

Wie du magst.

Klang-Massage Und Entspannung

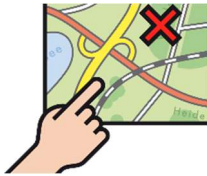


13:30 Uhr – 15 Uhr

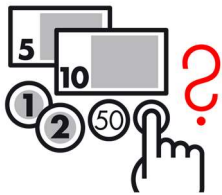


Montag 28.04.2025
Montag 12.05.2025

Du kannst dich zu jedem Termin
einzeln anmelden.
Du musst nicht an allen Terminen
teilnehmen.



Seminarraum WITA



10 € pro Termin



Christoph Lechleitner



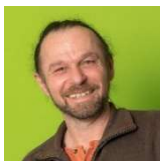
Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at