

# 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.

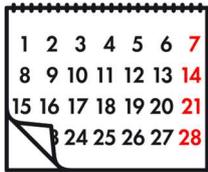
Wie du magst.

Der Kurs ist im Seminarraum WITA, in der Behaimstraße 2 in 6060 Hall.

# Klang-Massage Und Entspannung



13:30 Uhr – 15 Uhr

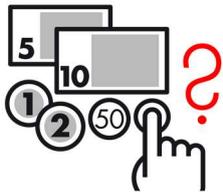


Montag 10.02.2025  
Montag 24.02.2025  
Montag 24.03.2025

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



Seminarraum WITA



Der Kurs kostet € 10,- pro Termin



Christoph Lechleitner  
Martin Wechselberger



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



[vera.sachers@wir-ggmbh.at](mailto:vera.sachers@wir-ggmbh.at)



0676/3723060



[Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at](mailto:Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at)