

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 **5 Termine**.

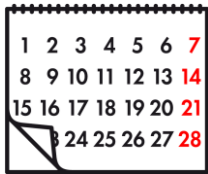
Du kannst dich an allen Terminen anmelden
oder nur an einem Termin.

Wie du magst.

Klang-Massage Und Entspannung



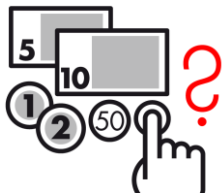
13:30 Uhr – 15 Uhr



Dienstag, 13. Jänner
Dienstag, 17. Februar
Dienstag, 31. März



Seminarraum WITA
Behaimstraße 2A, Hall in Tirol



10 € pro Termin
Für WIR-Klienten und KlientInnen ist der Kurs kostenlos



Christoph Lechleitner



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

Dienstag, 3. Februar
Dienstag, 17. März



Anmeldung bei Vera oder Martin



05223 / 22508 21



vera.sachers@wir-ggmbh.at



05223 / 22508 34



Martin.wechselberger@wir-ggmbh.at