

KLANG- ENTSPANNUNG

mit Chakrenmeditation

Tauche ein in eine **Welt der Harmonie und Ruhe, in der Klänge und Schwingungen deine Sinne beruhigen und deinen Geist in Einklang bringen.** Baue mit dieser Tiefenentspannung Stress und Anspannungen ab und gönne dir eine Auszeit vom Alltag.

WAS KLÄNGE BEWIRKEN

Klänge und Vibrationen können unsere psychische Gesundheit in vielerlei Hinsicht durch Hören und Fühlen positiv beeinflussen. Sie treten mit unserem Körper in „Resonanz“. Diese Reize versetzen unsere Gehirnwellen in den sogenannten „Alpha-Zustand“, und man kann Stress leichter abbauen und Belastungen schneller loslassen. Damit können wir besser zur Ruhe kommen und Tiefenentspannung erfahren. Die Klangentspannung findet in der Kleingruppe statt (5-6 Personen) und wird kombiniert mit einer Chakrenmeditation, um deine Energiezentren auszugleichen.

ANMELDUNG

MAG. SVETLANA HARTIG, MAS

Dipl. Kräuterpädagogin, Humanenergetikerin,
Dipl. Klangenergetikerin, Dipl. Bachblütenberaterin

svetlanahartig@gmail.com

+43 69910009410



TERMINE

immer Donnerstags
von 18:00-19:00 Uhr.

- 11.1.2024
- 18.1.2024
- 25.1.2024
- 1.2.2024
- 8.2.2024
- 15.2.2024
- 22.2.2024
- 29.2.2024



KOSTEN

Einzeltermin: 25 EUR
8er Block: 175 - Eine
Einheit gratis!

**Info: Die Kursgebühr für
den 8er Block ist vor
Kursbeginn zu
überweisen**

www.svetlanahartig.com