

0832 Tiefenentspannung mit Klangschalen

Ein besonderer Gesundheits- und Entspannungstag!

Die Klangmassage ist eine sanfte und tiefgreifende Methode zum Stressabbau und zum Lösen von Verspannungen und Blockaden. Die Klänge der Klangschalen schwingen wie Wellen im Wasser durch den ganzen Körper und sorgen rasch für innere Ruhe, Harmonie und gesundheitsförderliches Wohlbefinden. Der Seminartag bietet ein intensives Kennenlernen und Erleben der Klangarbeit und Möglichkeiten zur Selbsthilfe.

Die Inhalte:

- Informationen zu Herkunft und Wirkungsweise von Klängen und Klangschalen
- Heilsame Klänge zum sanften Lösen von Schulter- und Nackenverspannungen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen, ...
- Praktische Übungen mit Klangschalen
- Durchführen einer Rücken-Klangmassage
- Tipps zur Selbstanwendung
- Geführte Klangreise - Gedankenreisen mit Klangschalen

Die Zielgruppe:

Menschen, die viel Stress haben, rasch zur Ruhe kommen möchten und offen für Neues sind.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, ev. Decke; Klangschalen werden zur Verfügung gestellt.

Die Trainerin:

Mag. Eva Maria Kobler

Business-, Gesundheits- und Naturcoach

www.institut-lebensfreude.at



Kursbuchung und weitere Details unter **0832** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe