

0830 Tiefenentspannung mit Klangschalen

Beschreibung des Kurses

Die Klangmassage ist eine sanfte, aber tiefgreifende Methode zur Stressbewältigung sowie zur Lösung von Verspannungen und Blockaden. Die wohltuenden Klänge der Klangschalen breiten sich wie sanfte Wellen im Wasser im gesamten Körper aus und fördern rasch innere Ruhe, Harmonie und ganzheitliches Wohlbefinden.

Dieser Seminartag bietet dir die Möglichkeit, die Klangarbeit intensiv kennenzulernen und selbst zu erleben. Du erfährst, wie du die Klangschalen gezielt zur Entspannung und Selbsthilfe einsetzen kannst – für mehr Gelassenheit und Balance im Alltag.

Die Voraussetzungen

Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Die Zielgruppe

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

Der Inhalt

- Herkunft & Wirkungsweise von Klängen und Klangschalen
- Heilsame Klänge zur sanften Lösung von Schulter- und Nackenverspannungen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen und mehr
- Praktische Übungen mit Klangschalen
- Durchführung einer Rücken-Klangmassage
- Tipps zur SelbstanwendungGeführte Klangreise
- Gedankenreise mit Klangschalen

Mitzubringen

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

Der Trainer/ Die Trainerin

Mag. Eva Maria Kobler Business-, Gesundheits- und Naturcoach

www.institut-lebensfreude.at



Kursbuchung und weitere Details unter **0830** im WIFI-Kundenportal:

wifi.at/ooe

Seite 1 von 1

