

Ruhe im Alltag finden!

Klangschalen dien(t)en in ihren Ursprungsländern Tibet, Nepal und Indien nicht nur als Essgeschirr, Hochzeitsgeschenk oder Opferschale im Tempel, sondern wurden auch zu Heilungszwecken eingesetzt. Es gibt Schalen die älter als 5500 Jahren sind. Beim Anschlagen der Planetenschalen entstehen neben dem Grundton mehrere Obertöne. Das Hören der Klänge führt gleichzeitig zu tiefer Entspannung, innerer Ruhe und Harmonisierung. Die Selbstheilungskräfte, inneren Ressourcen, sowie so wie die eigene Körperwahrnehmung werden angeregt. Durch die Klänge von Klangschalen, können wir dem Körper wohlthuende und erholsame Schwingungen anbieten wodurch ein Loslassen, Regenerieren und Neuordnen möglich ist.



**Klangschalenmeditation am
21.11.24, 19.12.24 u. 23.01.2025
Teilnahme kostenlos**

Meditation bedeutet, seinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen, seine Aufmerksamkeit auf die eigene Mitte lenken, sich seiner Ressourcen, seiner inneren Natur bewusst werden, mehr Klarheit erlangen. In diesem Zustand tiefer Entspannung kann die dem Körper-System eigene Intelligenz große Arbeit leisten. Klänge wirken hierbei als Türöffner zu inneren Räumen, wo wir in Kontakt mit uns selbst gelangen.

Praxis für Entspannungs- & Klangtherapie

**Begleitende und unterstützende
Angebote zur Vorbeugung und
Genesung**

Die Klangschalenmeditation findet in der Grillhütte Bürdenbach von 19:15 Uhr bis 20:30 Uhr statt. Für das Angebot entstehen keine Kosten

Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen, Isomatte, Decke und bequeme Kleidung mit.

Maximal 15 Personen ab 16 Jahre
Anmeldung: Wilfried Lorenz
02687/1694, Anrufbeantworter Rückruf erfolgt.

Wilfried Lorenz
Entspannungspädagoge für
Kinder & Erwachsene
Klangschalenthérapeut mit
Planetenschalen
Fachkrankenschwester für
Psychiatrie und Psychotherapie
Fachberater Psychotraumatologie