

Kurstage für Kurs 251301097 (Klangschalenbad für Körper, Geist und Seele)

Einfach mal durchatmen, abschalten und zur Ruhe kommen. Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Eine kurze Achtsamkeitsübung hilft uns zu Beginn den Alltag loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Die Vibrationen der Klänge dringen bis in die Gewebestruktur, Muskulatur und Knochen. Dadurch erschaffen sie eine harmonische Schwingung auf Zellebene und es stellt sich pure Entspannung ein. Dieser Effekt soll letztlich wie eine innere Massage der Körperzellen wirken und körperliche Verspannungen sowie seelische Blockaden lösen. Eine Besonderheit in diesem Kurs ist der Einsatz einer großen XXL-Schale – auch zum Hineinstellen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Augenkissen

Datum	Uhrzeit	Ort
02.04.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
09.04.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
30.04.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
07.05.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
14.05.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
21.05.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
28.05.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
04.06.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
25.06.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
02.07.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal