

Kurstage für Kurs 261301098 (Klangbad: Entspannung mit Kristallklingschalen)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Die klaren, schwingenden Töne der Kristallklingschalen berühren Körper, Geist und Seele, während Sie die gesamte Zeit ruhig auf Ihrer Matte liegen. Sie nehmen eine bequeme Liegeposition ein und müssen nichts aktiv tun – es geht darum, zu empfangen, zur Ruhe zu kommen und loszulassen. Sanfte Vibrationen unterstützen dabei, sich zu entspannen und Sie zurück in eine Balance zu führen. Kurze Achtsamkeitsimpulse helfen Ihnen, im Körper anzukommen und den Alltag gedanklich zur Seite zu legen. Anschließend entfalten sich die Klänge nach und nach im Raum und schaffen eine meditative, atmosphärische Klangwelt, die körperliche und geistige Entspannung fördert. Zum Abschluss werden Sie sanft aus der Klangphase herausbegleitet und kehren in Ihrem Tempo ins Hier und Jetzt zurück, um den Raum entspannt und erfrischt zu verlassen.

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Dundenheimer Str. 6, Neuried DH Ev. Kirche, Gemeinderaum