

# **Kurstage für Kurs 261301099 (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
24.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
01.07.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
08.07.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
15.07.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
22.07.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal