

Klangmeditation - Berührung von Körper, Geist und Seele

Klänge wirken wie Türöffner zu inneren Räumen, in denen wir Kontakt zu uns selbst erlangen. In geführter Meditation möchte ich Ihre Aufmerksamkeit durch die Klänge der Klangschalen und verbales Anleiten binden, um Sie in eine Tiefenentspannung zu führen, in der Körper, Geist und Seele berührt werden. Mit frischer Energie können Sie wieder den Anforderungen des Alltags gut gewappnet entgegensetzen!

Bitte mitbringen: Eine Decke, großes Kissen und dicke Socken.

Kurs-Nr.	95-028 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Heike Kruse
Daten und Kosten	Dienstag, 20.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr 11,20 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum