

KLANGENTSPANNUNG

KLANGMEDITATION

KLANGREISE

Erstes Halbjahr 2020

Kurs 1

Montag: 17:45 – 19:00 Uhr

Termine: 10.02.

09.03.

30.03.

Kurs 2

Montag: 17:45 – 19:00 Uhr

Termine: 27.04.

25.05.

15.06.

Kursort

CARPE DIEM

Moitzfeld 63

51429 Bergisch Gladbach

(hinter dem Pfarrsaal
links vor der Kirche)

Kurskosten

39 Euro

Je Kurs stehen **sieben Plätze** zur Verfügung. Die Teilnahme beinhaltet alle drei Termine. Wenn mit Beginn des Kurses noch Plätze frei sind, besteht die Möglichkeit, nach Absprache an zwei Einzelterminen teilzunehmen. Zum **Kennenlernen** ist die Teilnahme an einem der Termine möglich, sofern noch ein Platz frei ist.

Anmeldung ab sofort bei:



KLANG UND KONTEMPLATION
Christine Ockenfels

Telefon 02204 9641188

Mobil 0171 6992049

info@klang-und-kontemplation.de

www.klang-und-kontemplation.de



© Peter Hess®-Institut

„Der Ton der Klangschaale berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.“

Peter Hess

In diesem Kurs begeben wir uns gemeinsam auf eine „Reise“ in die Welt der Klänge und Schwingungen. Während wir möglichst angenehm liegen, erleben wir einen Klangteppich. Die Klänge der obertonreichen Klangschaalen führen uns sanft in eine tiefe Entspannung. In der Klang-Entspannung lösen sich angesammelte körperliche Verspannungen und die kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe. Wir müssen nichts tun oder leisten, dürfen einfach nur da sein und dem Klang lauschen. Indem wir uns dem Klang anvertrauen, sind wir ganz im Hier und Jetzt präsent. So finden wir leicht in unseren innersten Raum, unsere Mitte, unsere Kraftquelle.

Durch die Klänge und Schwingungen werden wir ganzheitlich (Körper, Psyche bzw. Seele und Geist) berührt und bewegt.

Jede Kurseinheit ist eine Einladung und Hilfe zum achtsamen Wahrnehmen. Wenn wir uns regelmäßig eine solche Klangerfahrung gönnen, können wir erleben, wie diese

- ⊙ unser Urvertrauen stärkt
- ⊙ zur Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung beiträgt
- ⊙ unsere Körperwahrnehmung unterstützt und verbessert
- ⊙ einen besseren Zugang zu den eigenen Ressourcen ermöglicht
- ⊙ Selbstbewusstsein, Kreativität und Motivation stärkt

Bitte bringt zum Kurs mit:

- ⊙ Eine Yoga- oder Isomatte mit einer weichen Auflage (z.B. Saunatuch)
- ⊙ Eine leichte Decke zum Zudecken
- ⊙ Ein kleines Kissen für den Kopf
- ⊙ Ein Paar Socken
- ⊙ eine kleine Flasche Trinkwasser und
- ⊙ trägt am besten bequeme Kleidung

Damit wir pünktlich beginnen können, kommt bitte ein paar Minuten früher.