

# *Meditative Klangmassage*

Tagesworkshop

**Samstag, 13. März 2010**

10.00 – 17.00 Uhr

**Hägeschmiede, Wangen**

45.- Euro

**Anmeldung: vhs Wangen, Tel. 07522 – 74 242**

Die obertonreichen Klänge der Klangschalen helfen uns, zu entspannen, uns selbst näher zu kommen.

In unserer Mitte zu sein, ist die Voraussetzung für unsere körperliche und geistige Gesundheit.

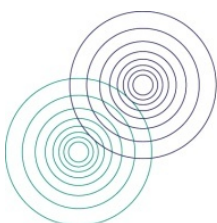
Sie erfahren, wie Sie im Alltag die Klangschalen einsetzen und was Sie mit ihnen bewirken können.

Auch soll dieser Tag ein Tag der Auszeit sein, an dem wir bewusst achtsam mit uns und anderen sind. Einfache Körper- und Atemübungen helfen uns dabei.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Getränk, Unterlage zum Liegen, Decke, evtl. warme Socken, etwas zum Essen.

Klangschalen, falls vorhanden.



Praxis für Klangerfahrung und Therapie

Sabine Pfau

Ebnetstr.12 / 88239 Wangen

Tel. 07522 – 9 30 25 64

[www.sabinepfau.de](http://www.sabinepfau.de)