MEDITATION AM ABEND //

KlangZeit für ein KlangBad

Klarheit durch Klänge, Schwingungen und Rhythmen

Von Beginn an sind wir eingebettet in Klänge und Rhythmen. Aufgehoben in einer Atmosphäre von Geborgenheit baden wir in den rhythmischen Geräuschen von Herzschlag und Atmung unserer Mutter. Auch Töne und Schwingungen von Außerhalb, begleiten unser ursprüngliches Erleben.

KlangZeit für ein KlangBad heißt sich Zeit nehmen, um in Klängen und Schwingungen zu „baden“. Verschiedene Klanginstrumente werden rhythmisch angeschlagen. Wir lauschen achtsam mit dem ganzen Körper und nehmen das Ineinanderfließen der kraftvollen Schwingungen und obertonreichen Klänge wahr. Unser Innerstes wird berührt. Durch tiefes Eintauchen in die ganzkörperlich erfahrenen Schwingungen und Klänge kommen wir zur Ruhe, Vertrauen darf wachsen.

SIA

SYSTEMISCHES INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT

REGELMÄSSIGE KLANGBÄDER:

- verbessern unsere Körperwahrnehmung
- fördern das Lösen innerer Anspannungen
- führen uns in tiefe Ruhe und Gelassenheit
- lenken die Aufmerksamkeit nach innen und unterstützen die Abwendung von äußeren Reizen
- ermöglichen den Zugang zu unseren Ressourcen und Energie für wesentliche Dinge kann frei werden

Die vielfältigen, ganzheitlichen Erfahrungen aus dem KlangBad ermöglichen uns ruhiger, körperbewusster und klarer in Alltag und Praxis zu handeln.

ORT

SIA
Systemisches Institut für Achtsamkeit
Friedelstraße 40, 12047 Berlin
www.sia-berlin.com

ANMELDUNG

claudiamischung@web.de
b-nolting@web.de

TEILNEHMERZAHL

Maximal 10-12 Personen

INVESTITION

Spende (davon 5,- Euro für ein Hilfsprojekt)
Mit den Spenden unterstützen wir unterschiedliche Projekte, die am KlangAbend vorgestellt werden.

MODERATORINNEN

Claudia Mischung ist Heilpraktikerin in eigener Praxis. Ihre therapeutischen Schwerpunkte sind Atem-und Körpertherapie, Klanganwendungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Homöopathie.

Bärbel Nolting-Schürgens arbeitet im Bereich Projekt Management und ist Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess ®. Sie bietet Klangmassagen und KlangZeiten zur Entspannung u. a. im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsprävention an.