

Geführte Meditation untermalt mit Klang

Die geführte **Klangschalen-Meditation** hilft dir, tief zu entspannen und innere Ruhe und Wohlbefinden zu erreichen.

Sie dient dazu, das emotionale Gleichgewicht wiederzufinden, Stress und Anspannungen abzubauen sowie Zuversicht und Lebensfreude zu steigern.

Du möchtest dir bewusst Zeit für dich nehmen, deinen Alltag hinter dir lassen, tief in dir ankommen und wieder in deiner Mitte sein?

Bequem auf der Yoga-Matte liegend darfst du in einem geschützten Raum eine Phantasiereise genießen, die von den harmonischen Klängen von Klangschalen untermalt wird.



Geführte Meditation untermaßt mit Klang

Die Klangmeditation...

- bewirkt eine tiefe, wohltuende Entspannung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- stärkt das Urvertrauen und erleichtert das Loslassen – körperlich wie mental
- Ordnung und Klarheit von Gedanken
- aktiviert die Selbstheilungskräfte
- stärkt Selbstbewusstsein, Kreativität und Motivation
- Blockaden und Stresszustände können gelöst werden
- Energiefluss wird wiederhergestellt

Anmeldung bei: **Christa Olbrich**

Termine nach Absprache

Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement in der Tradition T. Krishnamacharyas und T.K.V. Desikachar.

Dekan-Wagner-Str. 2
84032 Altdorf

Mobil: 0174 6949886
info@christa-olbrich.de
www.christa-olbrich.de

