



KLANG - WANDERUNG

Auszeit.
Raus aus Hektik und Stress.
Ruhe. Schweigen. Natur.
Zu sich kommen. Dem Inneren Raum geben.
Wege neu gehen. Rückzug und Verbindung mit der Natur.
Kraft tanken. Klar werden. Ankommen.

Eine kurze Wanderung weitestgehend im Schweigen, mit allen Sinnen die Umgebung wahrnehmen. Nach ca. 30 Min. findet eine Klangmeditation statt. Klänge bringen eine tiefe Entspannung, erleichtern das Loslassen und tragen zur Gesundheitsförderung und Körperwahrnehmung bei.



Termine:	20. Mai 2019 um 17.00 Uhr 24. Juni 2019 um 17.00 Uhr 22. Juli 2019 um 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Schönerting, Parkplatz am Vilstalradweg 48.604765°, 13.116206°
Dauer:	ca. 90 Min
Mitnehmen:	eine Sitz/ Liegeunterlage, evtl. eine Decke
Anmeldung und Infos:	Irina Leirich Entspannungstrainerin nach Peter Hess Tel.: 08541 91 95 72

Bei Regen entfällt die Veranstaltung.