



JETZT ist ein guter Zeitpunkt für Experimente - wie z.B.

INNEHALTEN mit Kristallklangschalen

Eine mit Kristallklangschalen begleitete Meditation führt bei regelmäßiger Anwendung zu höherer Stress-Resistenz, besserer Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und einer Stärkung des Immunsystems.

Der Klang und die Schwingung der Kristallklangschalen helfen die Alltags-Gedanken auszuschalten und sich in einen harmonischen, entspannten Zustand zu versetzen.

Termine: Dienstag, 5. April
Dienstag, 3. Mai
Dienstag, 7. Juni
Dienstag, 5. Juli

Eintreffen 18.30 Uhr
Meditations-Start 19 Uhr (Dauer 60 Minuten)

Ort: meet@ruck
Ruckergasse 4/3

Format: Wir meditieren in einer Gruppe von max. 10 Personen.
Je nach Wohlbefinden auf einem Sessel, Sitzpolster oder liegend
auf einer Matte(Sitzpolster/Matte, bitte mitbringen)

Tarif: € 22,--

Zu meiner Person: Ich bin ausgebildete Ergotherapeutin und habe mich im Zuge meiner Arbeit mit unterschiedlichen Entspannungstechniken beschäftigt und daraus meinen eigenen Zugang entwickelt.

Die Termine finden ab 4 Teilnehmern statt.

Anmeldung: Gabriele Kirnbauer
gabriele.kirnbauer@auszeit-ausort.at
Tel. +43 699 120 29 646
www.auszeit-ausort.at