

W O R K S H O P

# YOGA & KLANG - MEDITATIONEN



Die Adventszeit lädt uns ein zur Einkehr.

Geniesse einen Sonntagmorgen mit Yoga und Klangschalen Meditationen.

Die Yoga-Übungen und Klang-Meditationen eröffnen dir neue Wege zur inneren Ruhe. Die verschiedenen Klangschalen sind als Werkzeuge zu verstehen, die uns helfen inneren Frieden und Konzentration zu finden. Die Instrumente bieten uns eine neue Möglichkeit für die bewusste Einkehr.

Die kraftvolle und zugleich sanfte Klangmeditation kann dich in Entspannung führen und dabei helfen, die Wahrnehmung für das eigene Selbst zu verbessern. Mit dem Üben von Yoga verbindest du dich mit deinem Atem und kräftigst deinen ganzen Bewegungsapparat. Du unterstützt in diesem Workshop deine körperliche und psychische Gesundheit und förderst den Stressabbau.

Vorerfahrungen mit Yoga oder in Meditationstechniken sind nicht erforderlich.

**Ort:** Vereinshaus Menzingen, grosser Saal

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und warme Decke

**Kursdaten:** Sonntagvormittag, 21. November 2021 von 10 bis 13 Uhr

**Leitung:** Miriam Hess, Yogalehrerin

Christine Tödter, ,Klangschalen-Behandlung mit Planetenschalen, Klang-Meditation

**Kosten:** 50 CHF (teilweise Krankenkassen anerkannt), inklusive Pausensnack

**Anmeldung:** Miriam Hess, Tel. 041 758 01 32, Mobile 079 903 38 93,

E-Mail: [aufwind.hess@gmail.com](mailto:aufwind.hess@gmail.com)

In Zusammenarbeit mit:

**Frauen**  
Menzingen