

Klangentspannung in der Schwangerschaft und für Mütter



Geniesse eine Auszeit und tausche dich mit anderen Frauen aus.

Reise in die Klangwelt.

Mit diversen Klängen und deren Schwingungen tauchst du in deine Ruhe.

Du darfst einfach sein, alles loslassen und deine Zeit für dich geniessen.

Nach der Entspannung hast du wieder Energie, für die täglichen Herausforderungen.

Die Klangmeditation wird unterstützt mit einem passenden Thema.

Die Wirkung der Klangentspannung:

- Tiefenentspannung
- Stärkung der eigenen Mitte
- Innere Ruhe
- Verbindung zwischen Mutter und Kind fördern
- Ängste abbauen
- Urkraft wird gefördert
- Selbstwahrnehmung für den eigenen Körper fördern

Zielgruppen: Schwangere ab 13. Woche, Mütter egal in welchem Alter dein Kind ist

Kursdaten: 9:00 - 10:00 Uhr Donnerstag, 16 Mai / Samstag 15. Juni

Kurskosten: Schnupperlektion 20.-- danach 25.-- (Termine einzeln buchbar).

Kursort: Yogastudio A.Buchser, Zelgweg 7b, 5405 Dättwil, www.yoga-buchser.ch

Mitnehmen: Ein Tuch zur Unterlage. Matten und Kissen sind vorhanden.

Die Daten werden auf der Homepage laufend aktualisiert.

Auf Anfrage auch andere Termine möglich.

Miriam Müller, Klangmassagepraktikerin & Alpha Synapsen Spezialistin.

www.klang-reise.ch, klang-reise@gmx.ch, 077 459 65 42