

„Der Rhythmus des Körpers,
die Melodie des Geistes
und die Harmonie der Seele
erzeugen die Symphonie des Lebens“
(B.K.S. Iyengar)



Klänge entdecken und erfahren

am 18.11.2023 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Alles Leben ist Schwingung – und wenn der Mensch in Harmonie ist, dann schwingt er mühelos und gesund mit dem Leben mit.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun und gleichzeitig die Welt der Klangschalen und ihre Wirkung kennenzulernen.

Unter Anleitung können die Teilnehmer spielerisch erste Erfahrungen mit Klangschalen sammeln und erhalten so einen ersten Einblick in die Wirkweise der Klänge.

Im Lauschen, Erspüren und Ertasten sind die Teilnehmer in Kontakt, in Resonanz mit den Klängen (Schwingungen). Dieses Gefühl bringt innere Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit.

Klangreisen

Die Klangreise verbindet die Meditation mit der Phantasiereise und dem Klang der Klangschalen.

Klangreisen sind kleine Kompositionen, in denen Wort und Klang so miteinander verwoben werden, dass sie uns helfen in eine wohltuende Entspannung zu gelangen. Klangreisen laden dazu ein inne zu halten und sich in die innere Welt, ins „Kopf-Kino“ zu begeben.

Hier gibt es Raum für Entwicklung, Neuordnung und Neuorientierung. Klangreisen berühren sanft und doch kraftvoll die Sinne.

Ich freue mich auf Dich!
Namaste Gabi

Anmeldung an: yoga@holsteg.de

Investition: 30 Euro

Überweisung auf Kto. GLS Bank: DE43 4306 0967 3042 9238 00

Ort: Yogaschule Dagmar Holsteg, Beguinenstr. 6, 46483 Wesel

