

# *Klang - Achtsamkeit - Entspannung*

## (D)eine Stunde Seelennahrung

Meditative Achtsamkeitsübungen und Klänge schaffen einen Raum,

- um entspannt ganz bei sich anzukommen
- in dem die Neusortierung von Gedanken möglich ist
- der hilft die eigenen Ressourcen zu aktivieren
- und Stress zu reduzieren

Harfentöne und Klang-Instrumente wie Monochord und Oceandrum führen in die Stille und zu wohltuender Entspannung.

**Start: Montag, 10.10.2022, 19 h**

Leitung Susanne Thiel

2 x monatlich montags, 19 h, Dauer ca. 1 Stunde

Ausgleich 16 €

Mitbringen: Decke, evtl warme Socken

Ort: Float Yoga Fuchshofstraße 66, 71638 Ludwigsburg, 3. OG

Info, Termine, Anmeldung [www.harfe-hilft.de](http://www.harfe-hilft.de)

