

## FREIZEIT & ENTSPANNUNG

### „Zeit für mich – Tiefenentspannung“

#### *Wohlfühlen und Loslassen in einem wunderschönen Klangraum*

Klangschalen, Gong und andere sanfte Klanginstrumente begleiten Sie bei einer entspannenden Körperreise und geführten Klang-Meditation. Sie fühlen sich wohl, lassen los und füllen sich wieder mit Energie. Sie genießen es, einfach sein zu dürfen, ohne Aufgaben zu erfüllen. Gleichzeitig unterstützen Sie Ihre Ressourcen für Stress-Situationen und können so gelassener werden. Die mystischen Klänge fördern Ihre Gesundheit und Selbstheilungskräfte.

Wir tauschen uns kurz darüber aus, wie Klänge auf uns wirken und welche einfachen Möglichkeiten es für eine entspannende Anwendung zuhause gibt.

**Termin:** Freitag, 24.11.2017, von 14:00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Hotel Bergresort, Weng 195, 5453 Werfenweng

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Dietlind Scharzenberger, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Lebens-/Sozialberaterin

**Mitzubringen:** Yogamatte (falls vorhanden), Decke, Polster, Socken, etc. – weich und kuschelig soll es an diesem Nachmittag für Sie sein!  
*Und wer es schafft: bitte lieber Kräutertee statt anregendem Kaffee an diesem Tag trinken! Beim Eintreffen gibt es eine Kleinigkeit zu Essen. Getränke und Pausensnacks stehen zur Verfügung.*

**Anmeldungen unter:** buero@kokon-frauen.com oder Tel. 0650/6040940

**Kostenbeitrag:** 15,00 € (für Essen, Getränke usw.)



**Kimm her und  
sitz di nieder...**

*vergnügt*  
*informiert*  
*vernetzt*  
*grenzenlos*