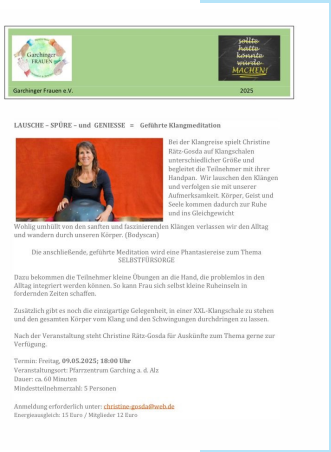
KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Lausche – spüre und geniesse


Garchinger Frauen e.V. 2025

LAUSCHE – SPÜRE – und GENIESSE = Geführte Klangmeditation

Bei der Klangreise spielt Christine Rätz-Gosda auf Klangschalen unterschiedlicher Größe und begleitet die Teilnehmer mit ihrer Handpan. Wir lauschen den Klängen und verfolgen sie mit unserer Aufmerksamkeit. Körper, Geist und Seele kommen dadurch zur Ruhe und ins Gleichgewicht.

Wohlig umhüllt von den sanften und faszinierenden Klängen verlassen wir den Alltag und wandern durch unseren Körper. (Bodyscan)

Die anschließende, geführte Meditation wird eine Phantasiereise zum Thema SELBSTFÜRSORGE

Dazu bekommen die Teilnehmer kleine Übungen an die Hand, die problemlos in den Alltag integriert werden können. So kann Frau sich selbst kleine Ruheinseln in fordernden Zeiten schaffen.

Zusätzlich gibt es noch die einzigartige Gelegenheit, in einer XXL-Klangschale zu stehen und den gesamten Körper vom Klang und den Schwingungen durchdringen zu lassen.

Nach der Veranstaltung steht Christine Rätz-Gosda für Auskünfte zum Thema gerne zur Verfügung.

Termin: Freitag, **09.05.2025; 18:00 Uhr**
Veranstaltungsort: Pfarrzentrum Garching a. d. Alz
Dauer: ca. 60 Minuten
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erforderlich unter: christine-gosda@web.de
Energieausgleich: 15 Euro / Mitglieder 12 Euro

Fr 09.05.2025, 18.00 Uhr

Ort
Pfarrzentrum St. Nikolaus, Altöttinger Str. 45, 84518 Garching/Alz

Mitveranstalter
Garchinger Frauen

Referent
Christine Rätz-Gosda

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-04-28 13:36:30

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de