

## Eine kleine Auszeit-nur für Dich

### *Entspannungsabende mit Klangschalen*



HOP-sozialer Treff im Schächchen Hauptstraße 40a Hohenpeißenberg

Termine: Können auch einzeln wahrgenommen werden!

17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. 2023

4 x Montags von 18:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr und 19:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Kosten: Auf Spendenbasis

Die Abende orientieren sich an den 5 Wandlungsphasen des TCM

Holz – Feuer – Erde - Metall - Wasser

Wir werden zu Beginn des Abends eine kleine Atem-oder Bewegungsübung durchführen (ähnlich dem Qi-Gong), oder eine Geschichte/Meditation hören. Anschließend dürfen Sie sich bequem hinlegen, den vielfältigen Klängen lauschen und deren Schwingungen spüren, die sich im Raum entfalten.

*Bitte mitbringen: Eine weiche Unterlage, ein kleines Kissen und eine Decke , damit Sie für ca 25 Minuten bequem liegen können.*

Anmeldung bei Magdalena Winkler: 08860-922203

Nähere Infos: [www.tao-touch-kinderklang.de](http://www.tao-touch-kinderklang.de)

