



Du möchtest dir eine **Auszeit vom Alltag** gönnen und liebste es, etwas Neues auszuprobieren?

Dann komm mit mir auf eine geführte

## „Klangreise“

in deine innere Stille.

Ziel einer solchen Klangreise (Soundhealing) ist es, **Anspannungen und Stress loszulassen** und durch die Klänge in die eigene Stille zu finden. Meditation und Klänge haben **heilende Wirkung**, denn alles im Universum ist **Schwingung**. Uns geht es gut, wenn wir selbst in **Resonanz** sind, im Rhythmus und in der **Melodie** unseres Lebens und der Umwelt mitschwingen.

Nach einer kurzen, angeleiteten **Meditation** wirst du getragen von einem **Klangteppich** in deine **innere Ruhe** begleitet. Du darfst dabei **vollkommen entspannen** und die Klänge wundervoller Instrumente, wie beispielsweise **Klangschalen, Monochord, Regenmacher** oder der **menschlichen Stimme** wahrnehmen, die dich immer weiter in eine tiefe Entspannung führen.

*Es wird vorerst 5 Termine geben, die immer sehr ähnlich und doch einzigartig an sich sein werden. Lass dich überraschen!*

*Jede Klangreise kann einzeln als auch im 5er-Block gebucht werden.*

**Habe ich deine Neugier geweckt,  
klingt das Angebot absolut nach dir und bist du offen für Neues?**

**Ich freue mich auf dich!!**

**Herzlichst, Sonja Heigl.**

(Sozialarbeiterin BA (FH), Pflegeassistentin, Soundhealing Master, Klangmassage Master, Anti-Bias-Multiplikatorin, TEH-Praktikerin...)



**Wo:** Berg-Schule Großarl, Bewegungsraum, 1.Stock

**Wann:** am Samstag den

30.03.2024

13.04.2024 // 20.04.2024

04.05.2024 // 11.05.2024, jeweils um 9:00 Uhr

**Dauer:** plane ca. 1h - 1,5h Zeit für dich ein

**Anmeldung:** 0664/ 6443800 (gerne auch für offene Fragen zum Angebot)

**Ausgleich:** pro Termin Euro 24 // alle 5 Termine Euro 100

**Mitzunehmen:** Unterlage zum Liegen (Yogamatte), eine warme Decke, eventuell Polster, warme Socken.