



PRÄVENTION KLANG ENTSPANNUNG



Klangentspannung - ein Abend für Dich

Mit den heilsamen Klängen von Klangschalen, Monochord und Gong kannst Du die eigene **Schwingung** spüren und die Stille **genießen**, die körpereigenen **Heilkräfte** aufwecken und **Lebensfreude** pur erfahren - **Entspannung als Lebenselixier**.

Freitag 21. September, 19 Uhr **Herbst Klänge**
*Klangmeditation im Rahmen des **Klingenden Septembers***

Donnerstag 11. Oktober, 19 Uhr **Innere Reise**
Donnerstag 8. November, 19 Uhr **Klangmeditation**
Freitag 14. Dezember, 19 Uhr **Advent Advent**

Kursplan Entspannung, Meditation & Heilkreis

Mo 9.30-11 Uhr **Meditation** 8 x ab 17. Sept.
Mi 19-20.30 Uhr **Kundalini Yoga** mit Sandra Waller
Do 19-20.30 Uhr **Autogenes Training*** 4 x 20.9./18.10./15.11./6.12.
Do 19-20.30 Uhr **Heilkreis** mit Annette & Antje, jew. letzter Do i.M.
Fr 9.30-11 Uhr **Progr. Muskelentsp.*** 8 x ab 21. Sept

****** Autogenes Training (**AT**) und Progressive Muskelentspannung (**PME**) sind wissenschaftlich erwiesene Methoden - - zur Entspannung als Gesundheitsvor- und fürsorge - von Krankenkassen empfohlen und unterstützt.

SOUND BALANCE

Klangtherapie | Work-Life-Balance | Entspannung

Michael-Roiger-Weg 2, 91217 Hersbruck

Telefon: 09151 839 886 | Mobil: 0176 51627119

Mail: entspannung@sound-balance.de | Facebook: Sound-Balance

www.sound-balance.de



**FREUDE
GESUNDHEIT
PRÄVENTION**



!Event! 3. Okt. *Tag der Einheit* f. Körper, Geist & Seele

Klangschalen Sonderverkauf

Schnupperklangmassagen

Entspannung & **Spaß** für die ganze Familie

Impulse zu Innerer Balance

Ausbildung Stressmanagement Coach ab Oktober

6.-7. + 20.-21. Oktober

Stressmanagement

1.-4. November

Mentaltraining

16.-18. November

Selbst- und Zeitmanagement

15.-16. Dezember

Meditation

Möchtest Du Anderen eine Freude machen? Oder Dir selbst etwas Gutes tun? Für alle Kurse & Behandlungen gibt es auch **Gutscheine**. Zum Anmelden oder für nähere Infos stehe ich Dir gerne zur Verfügung. Ich freue mich auf Dich!

Antje Walter

SOUND BALANCE

Klangtherapie | Work-Life-Balance | Entspannung

Michael-Roiger-Weg 2, 91217 Hersbruck

Telefon: 09151 839 886 | Mobil: 0176 51627119

Mail: entspannung@sound-balance.de | Facebook: Sound-Balance

www.sound-balance.de