

Klangevents im Advent 2023



Wann: jeweils Sonntag

- 10. Dezember
- 17. Dezember

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis ca 12:30 Uhr

Kosten je Termin: 40 Euro

Buchung im Paket (beide Termine): 70,00 Euro

Ort: Yogaraum Happenweiler 402, 1.OG, 88263 Horgenzell

Im hektischen Alltag werden bewusste Ruhepausen immer wichtiger. Mal wieder ganz bei sich sein, sich erleben, fühlen und spüren. Zeit für sich selbst nehmen.

Advent- Gerade in der Adventszeit überschlagen sich die Ereignisse. Damit dir nicht schon vor den Feiertagen die Puste ausgeht, entführe ich dich auf eine adventliche Reise in die Welt der Klänge. Zunächst darfst du ganz ankommen in deiner Auszeit und in deinem Körper, darfst dich fragen – wie geht es mir jetzt gerade?

Nach einer kurzen Erdungs- und Verbindungsübung führe ich dich mit einem kleinen Impuls durch eine Klang- und Fantasiereise. Diese findet im Liegen statt. Dabei gehst du in Resonanz mit den Tönen und Schwingungen der Klangschalen, Instrumente und meiner Stimme.

Klangentspannung wirkt immer ganzheitlich. Wird eine Meditation und/oder Fantasiereise mit harmonischen Tönen ergänzt, finden besonders Anfänger leicht und schnell in einen entspannten Zustand. Einfach geschehen lassen.

Danach hast du genügend Zeit zum Nachspüren und Ankommen im Hier und Jetzt. Du darfst dich fragen - Wie geht es mir jetzt, gibst es einen Unterschied zu vorher und habe ich einen Impuls aus der Reise für mich und meinen Alltag mitgenommen?

Abschließend lass es dir noch bei einer guten Tasse Tee und gemeinsamen Austausch gut gehen.

carmen ≡ denzler

Leiter: Carmen Denzler- Klangpraktikerin und Entspannungstrainerin

Es sind dünne Matten vorhanden, wenn du es noch bequemer haben möchtest, dann Sorge gut für dich selbst in dem du noch eine bequeme Unterlage mitbringst, Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung, etwas zu schreiben und dich, so wie du bist!

Wasser und Tee sind vorhanden. Wenn du sonst noch etwas braucht, Sorge auch hier selbst gut für dich.

Parkplätze sind direkt im Hof vorhanden, für die Veranstaltung darf auch hintereinander geparkt werden. Ansonsten bitte **nicht** direkt am Zaun parken, sondern auf den gegenüberliegenden Parkflächen und Flächen im Wohngebiet

Maximal 8 Teilnehmer! Die Veranstaltung findet ab 5 Teilnehmern statt.

Wichtiger Hinweis: Bei Absage bis 48 Stunden vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Gebühr zu bezahlen.

Anmeldung und Info unter 01723604375 oder info@carmen-denzler.de

Ich freue mich über zahlreiche Anmeldungen

Eure Carmen Denzler

