

neuer Kurs in Klein Lengden:

# KLANG-ENTSPANNUNG

Mittwochs von 20-21:30

17.01. bis 21.02.2024 (nicht am 31.01.)

5 Termine, Kosten 50-80,-  
(Ermäßigung auf Anfrage möglich)



Kennst du das auch? Nach einem anstrengenden Tag liegst du endlich auf der Couch und kommst trotzdem nicht richtig zur Ruhe?



Dann komm zu unserem Klangentspannungsabend. Als ausgebildete Klangtherapeutin führe ich dich mithilfe von Klängen (Klangschalen, Multichord, Trommeln) und einfachen Achtsamkeits- und Meditationsübungen in eine tiefe Entspannung, die du im Anschluss direkt mit nach Hause nehmen kannst.

Du brauchst eine Yogamatte, sowie ein kleines Kissen und eine Decke für die Entspannung.



Leitung:  
Katharina Gintarra  
Musiktherapeutin und Meditationslehrerin



**Anmeldung** bis 15.01. unter  
05592-927003  
[familienzentrum.gleichen@evlka.de](mailto:familienzentrum.gleichen@evlka.de)

