



# Momente der Auszeit

Programm 2017

## Meditation mit tibetischen Klangschalen und Ocean Drum

Montags, (1x im Monat) 19.<sup>00</sup> – 20.<sup>00</sup> Uhr



Sandra Taubenrauch

Meditation- &  
Stressmanagement

In der Meditation geht es hauptsächlich darum, die Reizüberflutung des Alltags hinter sich zu lassen, um Ruhe und innere Einkehr zu finden.

So haben wir in einem **Moment der Auszeit** die Möglichkeit, in uns selbst Antworten zu finden und mit uns selbst in Kontakt zu kommen, auf eine Art und Weise, welche uns im Alltagserleben nicht möglich ist.

Die Schwingungen, Vibrationen und Töne der Klangschalen streicheln sanft unseren Körper und unsere Seele, wodurch ein entspannendes Gefühl entsteht. Eine auf diese Weise untermalte Meditation ermöglicht uns einen ganz besonderen Kontakt zu unserem Inneren.

Ebenso erlaubt uns eine geführte Reise mit Begleitung der Ocean Drum, einmal dem Trubel unserer Zeit zu entschweben, sich zu erholen und wieder Kraft und Energie zu tanken.

Im Übrigen fördert regelmäßiges meditieren die Eigenwahrnehmung, Stressresistenz, positives Denken, sowie Kreativität und Fantasie.

**Mitzubringen:** Warme Socken, Matte/Decke (falls vorhanden)

**Gebühr:** 9,- €

**Verbindliche Anmeldung** bitte bis **3 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.  
Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

