



# Momente der Auszeit

2018

## Meditation mit tibetischen Klangschalen

Mo., 22.01.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-2201
Mo., 19.02.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-1902
Mo., 19.03.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-1903
Mo., 16.04.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-1604
Mo., 14.05.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-1405
Mo., 11.06.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-1106
Mo., 09.07.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-0907
Mo., 06.08.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-0608
Mo., 03.09.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-0309
Mo., 08.10.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-0810
Mo., 05.11.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-0511
Mo., 03.12.2018 / 19. <sup>00</sup> – 20. <sup>00</sup> Uhr	Kurs-Nr.: ST-0312



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.

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

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

**Gebühr:** 10,50 € / Abend  
50,00 € / 5er Karte

**Kursleitung:** Sandra Taubenrauch

**Verbindliche Anmeldung** bitte bis **5 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).

