EIGENKRAFT

Mit Übungen zur VAGUSNERV Aktivierung

KLANGSCHALEN SELBER ANWENDEN

Mit Klang zur Ruhe kommen & den Vagusnerv aktivieren

Du möchtest dir regelmässig **Zeit für dich** nehmen? Sorge zu dir tragen und in einen gesunden Ausgleich kommen?

Klangschalenklänge helfen, Unpässlichkeiten des Alltags wie **Verspannungen, Bauchschmerzen, Gedankenkreisen** und dein **Stresstoleranzfenster** positiv zu verändern.

Wie **klinge** ich eine **Klangschale richtig an**? Wie kann ich mit Klängen mein körperliches, und geistiges Wohlbefinden fördern und das **Nervensystem regulieren**? Das erfährst du im Praxisteil.

Du spürst selbst, wie die Vibration der Klänge wirkt. Entspannend und energiespendend.

Ich gebe dir Inputs, wie die Klänge leicht in den Alltag integriert werden können.

Fr. 110.00 inkl. Skript der Übungen

Für den Workshop stehen Klangschalen zur Verfügung und können auch gekauft werden.

Wann

Freitag, 27. September 2024

Zeit

14.30 – 17.30 Uhr

Wo

Praxisgemeinschaft am Dorfbach
Am Dorfbach 2a, 6207 Nottwil

Anmeldung und mehr Infos

Alice Limacher,
alice@eigenkraft.ch
eigenkraft.ch, 079 579 91 39

Ich freue mich auf dich!

Klangvolle Grüsse
Alice