

## Zeit für Klänge



### Gönne dir eine Auszeit **mit einer Klangschaalenreise**

1x im Monat sich eine wunderschöne Auszeit nehmen.

Die Termine 1. Quartal, jeweils Dienstag um **20:15 Uhr**

**15.03.2022, 19.04.2022, 17.05.2022, 28.06.2022**

**Ausgleich: CHF 25.-**

Als geführte Klang- und Fantasiereise wird der gesamte Körper berührt. Das Hören, Lauschen, Genießen und die Vorstellung, in den Klängen zu baden, lässt Ruhe, Entspannung und Gelassenheit entstehen. Das Loslassen körperlich wie mental wird möglich. Das Urvertrauen wird gestärkt, ungenutzte Ressourcen können aktiviert werden.

**Mehr Infos unter [www.pilateslaufen.ch](http://www.pilateslaufen.ch)**

Ich freue mich auf dich

Sonja

Sana Vida Zentrum für Pilates & Yoga