



**ORT: Pflege- und Vorsorgeberatung Norderstedt, Breslauer  
Str.17h, 22850 Norderstedt**

### **Klangschalenmassage , Termine nach Absprache**

mit 3 Klangschalen von Peter Hess, die auf den bekleideten Körper, Bauch und Rücken, gelegt und angeschlagen werden. Durch diese Wellen entsteht eine angenehme Entspannung und gleichzeitig können die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

### **Ab sofort**

### **Klangschalenmeditation**

Durch das Anschlagen der Schalen hört der Teilnehmer das Klingen und der Körper kann die wellenförmigen Schwingungen spüren, dazu die begleitende Fantasiereise, dies kann den Teilnehmer zur inneren Ruhe bringen ohne irgendetwas dafür zu tun, nur liegen und geschehen lassen.

Der Teilnehmer lernt Atemübungen kennen, die dann im Alltag angewandt werden können. Das richtige Atmen hilft überall und zu jeder Zeit in die Entspannung zu kommen, ohne jegliche Hilfsmittel.

Zwischendurch gibt es kleine Auflockerungsübungen

<b>Termine : Samstag 25.2.</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Samstag 17.3.</b>	<b>15.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Samstag 28.4.</b>	<b>11.00 – 13.00 Uhr</b>
<b>Samstag 12.5.</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Samstag 09.6.</b>	<b>11.00 – 14.00 Uhr</b>

**Preise** : 120 Minuten kosten 30.- €  
180 Minuten kosten 45.- €

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk

Die Kursgebühr bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn überweisen  
Bei Rücktritt bis 7 Tage vor Kursbeginn ist die volle Kursgebühr zu zahlen

**Bitte vorher anmelden!**



**ORT: VHS Tangstedt, Hauptstr. 93, 22889 Tangstedt**

### **3.0102 Entspannungstag**

Entspannen sie sich für ein paar Stunden und lernen Sie dabei unterschiedliche Techniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation und Klangmeditation kennen, dabei verwöhnen Sie sich gegenseitig mit Hand -und Rückenmassagen. Bitte bringen Sie Isomatte, dicke Socken, Decke und Kissen sowie Getränke und Essen für die Pausen mit.

**Termin: Samstag, 18. Februar 2012, 15.00 – 19.00 Uhr**

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden

Gebühr: 24,00 €

Ort: Rathaus Tangstedt

Leitung: Sabine Grzesik

Die VHS hat eigene Preise!

-----

Habe ich Ihr Interesse geweckt, doch der Termin ist ungünstig, rufen Sie mich gern an.

Ich gebe auch Kurse in Ihren Räumlichkeiten

**AUCH ALS GUTSCHEIN ZU VERSCHENKEN!**

**Anmeldungen:** bei Sabine Grzesik (Entspannungstrainerin)

Telefon: 040/30 85 88 23 ,Mobil: 0162 963 5517 oder

[sabinegrzesik@wtnet.de](mailto:sabinegrzesik@wtnet.de)