



# Stress lass nach Entspannung am Abend

**Sich selbst eine Auszeit nehmen, für eine Stunde dem Alltag entfliehen!**

Sie liegen bequem auf einer Matte und müssen nichts weiter tun als den Klängen von verschiedenen Instrumenten und der Stimme zu lauschen.

Durch das aktive Zuhören verändert sich die Wahrnehmung der Klänge. Da sich die Klänge in alle Richtungen ausbreiten, entsteht ein Klang-Raum-Feld, welches den Körper miteinbezieht - Klänge werden somit spürbar.

Dies bringt den Körper in eine tiefe Entspannung, das parasympathische Nervensystem wird aktiviert, Körper und Geist kommen zur Ruhe. Gedanken sind nicht mehr wichtig. Erst in diesem Zustand der Ruhe können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiv werden. Gönnen Sie sich diese Zeit – sie sind es sich wert!

**Bringen Sie bitte eine Matte mit.** Wenn sie möchten, können sie auch gerne eine Decke mitnehmen, um es besonders bequem zu haben.

**Wann:** Montag, ~~8. April 2024~~, 18:30 – 19:30

**ACHTUNG: Neuer Termin 13. Mai 2024**

**Wo:** Praxis Lebensklänge

Hauptplatz 3/1, Ruprechtshofen

**Referentin:** Dagmar Kaliwoda - Musiktherapeutin

**Kosten:** EUR 15,00

Um Anmeldung wird unter [info@lebensklaenge.at](mailto:info@lebensklaenge.at) oder [gemeinde@ruprechtshofen.gv.at](mailto:gemeinde@ruprechtshofen.gv.at) gebeten!