

Zeit für Klänge



Gönne dir eine Auszeit

Klangschalenreise

1x im Monat sich eine wunderschöne Auszeit nehmen.

Die Termine, jeweils um **19:30 Uhr**

03.06.2021, 12.08.2021, 17.09.2021 im NU RIU *, 07.10.2021, 04.11.2021, 09.12.2021, 30.12.2021

Preis: 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

Ich freue mich auf dich

Sonja

Sana Vida Pilates & Yoga