

Zeit für Klänge



“Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.”

Gönne dir eine Auszeit

Klangschalenreise

1x im Monat sich eine wunderschöne Auszeit nehmen.

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

**03.06.2021, 12.08.2021, 09.09.2021, 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 obertonreichen 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 Maggio

Sana Vida Pilates & Yoga