

ATEMPAUSE

Deine Auszeit am Sonntag

Entspannungsworkshop für Erwachsene

Am letzten Sonntag des Monats darfst du 75 Minuten ganz für dich geniessen und dir selbst ein Stück näherkommen.

Wir beginnen jeweils mit einer geführten Meditation. Dazu wird ein kleines Gestaltungsbild gelegt, unterstützt von Klängen einer Regensäule und einer Sansula. Beim Liegen kannst du dich ganz den Klängen von tibetischen Klangschalen und dem Monochord hingeben, Altes loslassen und neue Kräfte sammeln. Gestärkt darfst du deinen Weg in den Alltag gehen.



Sonntag, 25. Oktober 2026

weitere Daten 29.11.2026 (Einzel buchbar)

09:30 - 10:45 Uhr

Familienzentrum Bezirk Affoltern

Mitbringen

Liegeunterlage, Decke ev. Kopfkissen.

Kosten pro Durchführung

35.00 CHF / Mitglieder

40.00 CHF / Nichtmitglieder

Leitung

Heidi Bernet, Dipl. und zert.

Klangtherapeutin KLA

Anmeldeschluss

Vorabend 19:00 Uhr, 079 652 48 77

Infos &
Anmeldung

