

ku-stall

Landin



Stille und Klang in Ruhe und Bewegung

Meditation in Landin

In einem schönen Saal - ein umgebauter Stall - finden in diesem Jahr monatlich Meditationen verschiedener Art statt.

Eva Schneider bietet eine Mischung aus geführten Meditationen in Stille und Bewegung an und Dirk Friese schließt das Treffen mit einer Klangschalenmeditation ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lockere Kleidung und Wollsocken sind empfehlenswert.

Wo: im ku-stall Landin / Kotzen
Wann: die Termine sind zu finden auf der homepage:

www.ku-stall-landin.de

Dauer: eine bis anderthalb Stunden

Unkostenbeitrag: 5 - 20 € (nach eigenem Ermessen)

Anmeldung erforderlich bei Eva Schneider unter eMail: post@ku-stall-landin.de oder Telefon: 0178 80 30 30 6

Eva leitet Meditationen im Sitzen oder in Bewegung (z.B. Gehen oder Tanzen) an. Für Anfänger gibt es eine Einführung in die Meditation. Eva hat u.a. eine Ausbildung als Lehrerin, Coach und Entspannungstrainerin und verfügt über langjährige Meditationserfahrung.



Klangschalen gehören zu den archaischen Instrumenten, die rhythmisch-gleichförmige, obertonreiche Klänge erzeugen, die wir als sphärisch wahrnehmen. Intuitiv gehen wir mit diesen Klängen in Resonanz und reagieren mit Körper und Seele darauf. Es entsteht ein vertrauensvoller Raum, in dem wir uns entspannen und Selbstheilungskräfte mobilisiert werden können.

Gespielt werden die Klangschalen von Dirk. Er hat eine Ausbildung in Klangmassage nach Peter Hess. Die Teilnehmer/-innen sitzen während des Spielens auf Sitzkissen oder Stühlen oder liegen auf Matten. Dann gibt es nichts mehr zu tun, außer sich den Klängen zu überlassen.

