

Klangentspannung mit Stefanie Richter

In Zeiten politischer und gesellschaftlicher Unsicherheit braucht es Orte, an denen wir zur Ruhe kommen, unseren Körper wieder wahrnehmen und inneren Halt finden können.

Die Klangentspannungsgruppe bietet dafür einen geschützten Raum zum Ankommen, Loslassen und Auftanken.

Jeder Abend steht unter einem Leitthema, das aktuelle Lebensrealitäten aufgreift und eine stärkende Resilienzqualität in den Mittelpunkt stellt. Sanfte Klänge begleiten dich dabei, aus Anspannung herauszufinden und wieder in einen ruhigeren Kontakt mit dir selbst zu kommen.

Der Abend beginnt mit einer kurzen Einstimmungsrunde und sanften Körperspürübungen zur Körperwahrnehmung.

Es folgt eine Klangentspannungsreise zum jeweiligen Abendthema.

Zum Abschluss gibt es eine freiwillige Reflexionsrunde mit Raum für persönliche Gedanken und Wünsche.

Über mich:

Ich bin Stefanie, Klangpraktikerin und Klangmasseurin sowie Mama von drei Kindern in Radebeul. Seit 2013 arbeite ich mit Klang in pädagogischen und achtsamkeitsorientierten Kontexten. Als gelernte Erzieherin mit Zusatzqualifikation als Fachkraft für Inklusion und Integration befasse ich mich seit vielen Jahren intensiv mit seelischer Gesundheit und der Stärkung von Resilienz.

Ich lade herzlich ein, diesen Raum der Ruhe und inneren Stärkung gemeinsam zu erleben.

Wo: Café 25

Wann: 23.04. um 19:00 Uhr

Dauer: 1,5 Stunden

Energieausgleich pro Person: 15,- Euro

Anmeldung unter info-naturspiel@gmx.de

Weitere Infos zu meinen Angeboten auf www.naturspiel-coaching.com