



Entspannungsgruppe

Oase der Entspannung und Ruhe für PatientInnen

Mittwoch, 22. Juni
ab **18:00**

Anmeldung unter

www.bit.ly/anm-entspannung
service@krebshilfe-ooe.at
0732 / 777756

Veranstaltungsort

Harrachstraße 13, 4020 Linz

Hinweis

**Diese Veranstaltung findet unter
Einhaltung der 3G-Regel statt.**

Wenn du deinen inneren Klang spürst, kann dich von außen nichts mehr stören (Osho)“! Klangschalen und andere alte Klanginstrumente unterstützen uns beim Erspüren der eigenen Körperwahrnehmung und helfen uns, unsere inneren Räume zu betreten. Bei einer Klangmeditation werden Klangschalen von unterschiedlicher Größe und Klanginstrumente nacheinander sanft angeschlagen und angespielt. Dadurch entstehen angenehme Klänge und wohltuende Schwingungen, wodurch ein Gefühl von vollkommener Ruhe und Wohlbefinden erlangt wird.



Entdecken Sie eine wundervolle Art der Entspannung, bei der Sie all Ihre Gedanken und Anspannungen einfach loslassen können. Lassen Sie sich ganz einfach von den Klängen berühren um mit Achtsamkeit, Vertrauen in sich und den eigenen Körper zu finden. Die Krebshilfe OÖ bietet gemeinsam mit Sonja Kitzmüller regelmäßig diese Entspannungsmethode an.“!

Sonja Kitzmüller

Lebensberaterin