

stein
egerta
bildet

stein
egerta



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

Geführte Meditation mit Klangschalen in Eschen

Entspannendes Frühlingserwachen

Montag, 26. Februar 2024

Geführte Meditation mit Klangschalen in Eschen

Beginn/Dauer

Montag, 26. Februar 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum,
Eschen

Referent/in

Karin Thaler

Kosten

CHF 48.-

Am Dienstag, 12. März findet ein weiterer
Abend in Planken statt (7A18).

Mitbringen

Bequeme Kleidung, warme Socken,
Yogamatte, Yogakissen, Decke, evtl. kleines
Kissen

Organisation

Gemeinde Eschen

Kursziel

Zeit für sich mit wohltuenden Klängen der
Klangschale: achtsam sein, sich selbst in den
Mittelpunkt stellen und inneren Frieden finden

Inhalt

Entspannendes Frühlingserwachen mit geführter
Meditation in Begleitung von Klängen. Es ist ein
wundervoller Weg des sich Fallenlassens. Die Klänge
werden nicht nur mit den Ohren wahrgenommen,
sondern mit allen Sinnen und führen so zu einer tiefen
inneren Ruhe. Es ist eine Zeit für sich selbst, in der
Kraft und Energie geschöpft werden kann.

Leitung

Karin Thaler, Klangmassagepraktikerin nach Peter
Hess, Meditationskursleiterin, dipl. Mental & Stress
Coach, Lösungs- und systemorientierte Beraterin