

## SOUND HEALING & MEDITATION

... der Geist lernt loszulassen

Während der Meditation erleben wir Ent-spannung. Insbesondere die Klänge der Klangschalen, führen zur inneren Gelöstheit, Leere und Neuordnung. Nur aus der Leere heraus, können wir uns neu ausrichten und Neues entstehen lassen.

Die Klangreise wird durch die Kombination von Worten und Klängen zur Meditation und Sinnesreise. Im Alpha Zustand, den wir mittels der Klangschalen schneller erreichen, regenerieren Körper, Geist und Seele. Vor allem der Geist lernt loszulassen, das Gedankenkarussell zu unterbrechen und erfährt Ruhe und Entspannung. Die Gehirnwellen werden langsamer, der Körper nähert sich der Einschlafgrenze und wo wird Regeneration möglich. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Gerade Meditations-Anfänger finden, auf Grund der Klänge und Worte, leichter in einen entspannten Zustand. Die Töne der Klangschale berühren unser Innerstes, lassen Stress schwinden und bringen die Seele zum Schwingen.

Ziel ist, durch die Kombination von Worten und Klängen eine nachhaltig positive Veränderung im Denken, Fühlen und Wahrnehmen zu bewirken.

Dauer: 60 Minuten

- Wirkung
  - Update im Gehirn
  - Reduktion von Schmerzen
  - Spannungsabbau
  - Burnout / Stress / Nervensystem
  - Hilft Depressionen zu lindern
  - Verringert innere Unruhe
  - Verbessert den Schlaf
  - Steigert das allgemeine Wohlbefinden
  - Verlangsamt und vertieft die Atemfrequenz
  - Reduziert Herzschlag- und Blutdruck



Location: flourish Seminarzentrum, 1210 Wien, Strebersdorferstrasse 163/2

Freier Wertschätzungsbeitrag!

Anmeldung per Mail: [hildegard.aman-habacht@aon.at](mailto:hildegard.aman-habacht@aon.at)