

SALZWELT COTTBUS
sana per salis

lädt ein zur

*Klangschalen - Meditation
in der Salzgrotte
mit Ella aus der*



Wo? Salzwelt Cottbus
Mühlenstr. 16
03046 Cottbus
Tel. 0355 75 21 57
59 www.salzwelt-cottbus.de

Wann? ab Sept. 2022
jeden letzten Mittwoch
im Monat um 17 Uhr

Was ist eine Meditation?

vereinfacht erklärt:
den Verstand abschalten...,
um zur inneren Ruhe zu finden...,
damit Körper, Geist und Seele
entspannen können

Aber Warum Entspannung?

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit mit hohen Anforderungen, was zu einem inneren Dauerstress führen kann. Dadurch kann der Körper verlernen sich zu entspannen. Fehlt die Balance zwischen An- und Entspannung, kann es zu chronischen Erkrankungen, körperlich, seelisch und psychisch, kommen.

Seit Jahrtausenden meditieren Menschen weltweit um innere Harmonie zu finden. Sehr wirkungsvoll und hilfreich werden dabei auch Klänge, wie z. B. Klangschalen, eingesetzt.

Gönn dir eine kleine Auszeit und tauche ein, in das wunderbare Ambiente der Salzgrotte. Lass dich verzaubern von der meditativen Wirkung der Klänge von Klangschalen und spüre, wie Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.

Wann? Ab Sept. 2022
jeden letzten Mittwoch um 17 Uhr

22,-€ p. P (Dauer 60 min)

da nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen, nur mit Voranmeldung und Vorrauszahlung