

KLANGMEDITATION

MUSIK
SCHULE
BAAR



Herbst/Winter 2018/2019

Klangmeditation

Möchten Sie Ihren Alltagsstress loslassen und einmal nichts tun müssen?
Geniessen Sie eine Klangreise mit Naturtönen.

- Daten 2018** Dienstag, 25. September, 23. Oktober,
20. November und 18. Dezember
- Daten 2019** Dienstag, 22. Januar, 26. Februar und 26. März
- Zeit** jeweils 19.00 bis ca. 20.15 Uhr
- Kosten** **CHF 210.-** alle 7 Meditationen
(oder einzelne Meditationen nach Absprache für CHF 35.-)
Einstieg jederzeit möglich
- Ort** **Aula Schulhaus Marktgasse, Baar**
Eingang seitlich links, Parkplätze vor Ort
- Leitung / Auskunft** Manuela Frescura, Musikerin,
T 076 404 24 95
mandoline@gmx.ch, www.manuelafrescura.ch
- Anmeldung** Bis 19. September 2018 an Musikschule Baar,
T 041 769 03 41 oder per Mail musikschule@baar.ch

Durch die Klänge der Naturtoninstrumente erleben Sie rasch eine wohltuende Tiefenentspannung. Ihr Blick richtet sich nach innen, es breitet sich Ruhe und Harmonie aus, Sie fühlen sich ganz in Ihrer Mitte, können loslassen und geniessen. Tauchen Sie ein und erleben Sie Momente der Harmonie, schöpfen Sie daraus Kraft und Inspiration, ich freue mich auf Sie.

Meine Meditationen sind auch für Anfänger geeignet.

Es stehen Sitzkissen und Matten zur Verfügung. Nehmen Sie eine eigene Decke mit und suchen Sie sich in Ruhe Ihren Platz im Raum.