

Trommelmeditation

Tief entspannen im Mikroklima der Salzgrotte zum Rhythmus der „Golden Drum“ - der Erde ganz nah.

12. Januar 2018 von 18:00-19:00 Uhr
09. Februar 2018 von 18:00-19:00 Uhr
11. März 2018 von 15:00-16:00 Uhr

Preis: jeweils 14 €

Live-Mantra-Gesang und Entspannen

Lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie im wohltuenden Mikroklima der Salzgrotte bei Live-Mantra-Gesang. Das Wort „Mantra“ stammt aus der Sanskritsprache und bedeutet „vom Denken befreien“. Genau dazu laden wir Sie ein.

17. Dezember 2017 von 16:00-17:00 Uhr
21. Januar 2018 von 17:00-18:00 Uhr
24. Februar 2018 von 17:00-18:00 Uhr
11. März von 16:00-17:00 Uhr

Preis: jeweils 14 €

Bewusstes Atmen

Schenken Sie Ihrem Atem eine Stunde Ihrer Aufmerksamkeit. Anhand verschiedener Atemtechniken zeige ich Ihnen, wie Sie Ruhe finden und Kraft tanken können. „Atmen ist Leben und bewusstes Atmen, ist bewusstes Leben.“

12. Januar 2018 von 17:00-18:00 Uhr
09. Februar 2018 von 17:00-18:00 Uhr
24. Februar 2018 von 16:00-17:00 Uhr

Preis: jeweils 14 €