

Der Aikido-Wartenberg e.V. lädt ein zum

Seminar Klangmeditation und Tiefenentspannung mit Isabella Ledentsova

Termin	Samstag, 07. Oktober 2023, 10 - 13 Uhr	
Ort	Turnhalle Klützer Straße 42, 13059 Berlin S-Bahnhof Hohenschönhausen	
Info und Anmeldung	Steffen Schwarz sts@aikido-wartenberg.de www.aikido-wartenberg.de	
Programm	10:00 - 10:15Uhr	Begrüßung – Vorstellungsrunde
	10:15 - 11:00 Uhr	Trainingseinheit (Gymnastik, Yoga)
	11:00 - 12:00 Uhr	Klangmeditation und Tiefenentspannung
	12:00 - 13:00 Uhr	Feedback, Tee & Kaffee

Isabella Ledentsova ist eine Yogalehrerin, Klangtherapeutin und Künstlerin mit langjähriger Erfahrung. Ihr Herz schlägt ebenfalls für Meditation und Klänge. Diese Leidenschaft vereint sie in einzigartigen Klangerlebnissen mit Gongs, Drums, Glocken, RavVast und weiteren traditionellen Instrumenten, die bei der Klangmeditation zum Einsatz kommen.

Wenn man sich mit Klangschalen und Gong entspannt, erhöht sich die Konzentration, emotionale Blockaden und Verspannungen werden gelöst. Der Klang kann mit seiner Vibration geistliche oder emotionale Schmerzen abschaffen (wie fehlende Selbstachtung, Sorgen, Angst, Ärger, Depression oder Schlaflosigkeit).

Viele Therapeuten arbeiten heute mit Musik. Sie gehen davon aus, dass bestimmte Klänge, Töne und Rhythmen die Gehirnleistung stärken und - sogar den Körper heilen können. Wo Ärzte Medikamente verabreichen, Psychologen mit Gesprächen unterstützen, heilen Musiktherapeuten mit Tönen.

Die Klangmassage dient dazu, Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu bearbeiten. Das gelingt durch Klänge, die nicht nur hör-, sondern auch spürbar sind. Innere Blockaden und Verspannungen können dadurch gelöst werden.

Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen. Die Teilnahme kostet 10 Euro pro Person.
Bitte um schriftliche Anmeldung (gern auch per mail).