

# „Frei sein und loslassen“ KLANG-MEDITATION im ELCHINGER AUWALD



Unsere Natur befindet sich in einem stetigen Wandel. Vom Sprießen, Wachsen, Gedeihen und Sein verwandelt sie sich im Herbst zurück. Sie zeigt uns nochmals auf vielfältige Weise ihre Schönheit, bevor sie „loslässt“ und in ein Ruhen übergeht. Auch in uns Menschen finden Wandlungsprozesse statt. Es tut gut, zwischendurch bewusst Luft zu holen und durchzuatmen.

Zu einem besonderen Atemzug und zum Meditieren mit Klangschalen möchte ich Sie von Herzen einladen!

Am Samstag, 26. 09. 2020 lade ich von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr zu einer Klang-Meditation in den Elchinger Auwald (Treffpunkt am Parkplatz beim Fischerheim) ein.

Mit Klangschalen, Meditationstexten und kleinen, aktiven Elementen wollen wir unseren Kopf frei machen und uns loslösen von dem, was uns die Luft zum Atmen nimmt.

Bitte bringen Sie für die Klangmediation folgendes mit:

- festes Schuhwerk (wir gehen ein kleines Stück)
  - Ein Sitzkissen (könnte dreckig werden)
- Freude am Meditieren mit verschiedenen Klängen
- Einen Unkostenbeitrag von 8,- €

Ihre Anmeldung nehme ich gerne ab sofort entgegen. Rufen oder Schreiben Sie mich an:

ENTSPANNUNG ELCHINGEN  
CHRISTINE KRAMER – Klangschalenpraktikerin  
Tel. 07308 9245301  
[entspannung-elchingen@web.de](mailto:entspannung-elchingen@web.de)

Weitere Infos finden Sie auf Facebook:  
[facebook.com/entspannungelchingen](https://facebook.com/entspannungelchingen)

Ich freue mich auf die Klangmeditation mit Ihnen!  
Christine Kramer

P.S.: Bei schlechtem Wetter findet die Klangmeditation zwei Wochen später (10.10.2020) statt!

