

Yin Yoga, Meditation und Entspannung mit Klangschalen

Erlebe die kraftvolle Verbindung von Yoga und Klangschalen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berührt. Die harmonischen Töne und sanften Vibrationen der Klangschalen verstärken die Energie des Yoga und schaffen eine beruhigende Atmosphäre, die dir ermöglicht, verschiedene Asanas länger und intensiver zu halten. Auch ohne Yoga-Vorkenntnisse kannst du dich hier auf eine entspannte Reise in die wohltuende Welt der Klänge begeben.

Annett Panterodt begleitet dich mit sanften, harmonischen Klängen in eine tiefe Entspannung. Eine Klang- und Fantasiereise schafft eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, die dir hilft, Stress, Ängste und Sorgen loszulassen. In dieser ruhigen und friedlichen Umgebung kommen deine Gedanken zur Ruhe, und deine Seele erhält Raum zur Entfaltung.

Was erwartet dich?

- Tiefe Entspannung und geistige Ruhe durch Klang und Atem
- Unterstützung beim längeren und intensiveren Halten von Yoga-Positionen
- Eine Atmosphäre, die zum Loslassen von belastenden Gefühlen einlädt
- Möglichkeit zum Ausprobieren der Klanginstrumente (Klangschalen auf den Körper stellen)

Hinweise:

- Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.
- Bitte bring eine Matte und Decke mit.

Termin & Ort: Samstag, 18. Oktober 2025, 14 bis 17:00 Uhr
LUCHS Quartier Hahnenklee, Triftstr. 24

Anmeldung: www.annettpanterodt.de; fit-gesund@panterodt.de

Energieausgleich: 35 €

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und lass dich von Klängen und sanften Yoga-Übungen in eine tiefe Entspannung führen.

