

Nehmen Sie sich Zeit für eine Klang-Meditation

Irene Jahn bietet über die kälteren Monate wieder Klang-Meditation im Familienzentrum Gerbi 4 an. Erwachsene jeden Alters sind herzlich eingeladen, die Klang-Meditation zu geniessen. Sie wird ab 6. Oktober im Familienzentrum Gerbi 4, hinter der Post Oberuzwil, jeden Donnerstag von 17.00 – 17.45 Uhr durchgeführt.

Ärger – Stress – Schlafstörungen – Unruhe – Druck – Gedankenkarussell und vieles mehr kann uns vor dem Geniessen des Augenblicks stehen.

Im geschützten Rahmen der Klang-Meditation erfahren wir wieder das Fliesen des Atems. Wir lassen uns von den Urklängen der Oberton-Instrumente tragen. Irene Jahn führt mit ruhiger Stimme die Aufmerksamkeit durch den eigenen Körper, und so immer mehr zu tiefem innerem Entspannt-Sein.

Die Urklänge beruhigen uns und verbinden uns wieder mit unseren Gefühlen im Innern. Wir erfahren eine wohltuende, fließende Kraft im ureigenen Sein.

