

**Schnupperworkshop für Jugendliche ab 13 Jahren**

# Klangzauber

als Entspannungsmethode

**mit der staatlich geprüften Sporttrainerin  
Brigitte Kerschbaumer**

**Immer mehr Jugendliche befinden sich im digitalen Zeitstress. Mehr und mehr entsteht eine digitale Scheinwelt, die die Realität vergessen lässt und die Wahrnehmung manipuliert. Gerade in der Pubertät befinden sich Jugendliche in einer Phase der Selbstfindung.**

**Klangreisen können dir helfen, dein wahres Wesen zu erkennen und zu sehen, wer du wirklich bist und welche Stärken in dir schlummern.**

**Sanft aber eindringlich führen die harmonischen und meditativen Klänge auf eine Reise in die inneren Welten und öffnet einen Raum, in dem der gesamte Organismus Ruhe und Entspannung erfährt. Stress, innere Unruhe und Anspannung fallen ab. Entspannung tiefer Frieden und Gelassenheit stellen sich ein.**

**Mit den Klanginstrumenten,- Koshi, Wahwah Pipe, Ocean Drum, Angel Tuner, Gong, Klangschalen,- den Körper und das Gemüt in Einklang bringen.**

**Wann: Samstag, 14. Dezember 2019**

**Beginn: 19:00 Uhr 2 Stunden**

**Treffpunkt: Gemeinde Stall, 1. Stock**

**Kostenlose Teilnahme**

Mitzubringen: Matte, Decke, Polster und bequeme Kleidung

**Anmeldung:** Gemeinde Stall, ☎ 04823-8100  
Anmeldeschluss ist der 6. Dezember 2019  
(Mind. 6 TeilnehmerInnen)

Auf Deine Anmeldung freut sich die Gesunde Gemeinde Stall.

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und gefördert aus den Mitteln des Projekts „Gesunde Gemeinde“