

# Klangreise im Klostergarten

Erlebe die Welt der Klänge und lasse dich von sanften Tönen und harmonischen Schwingungen mitnehmen. Diese Reise ist eine wunderbare Gelegenheit, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken.

Ablauf: Ich begrüße alle und Stelle mich kurz vor. Dann legen sich alle auf die Matte.

Eine Schale wird angeschlagen, mit der ich zu jeder Person gehe. Die große Schale stelle ich an das Fußende und schlage sie an. Eine Schale wird auf den Bauch gestellt und angeschlagen, weitere Schalen halte ich in der Hand und schlage sie an. Das wiederhole ich bei jeder Person. Die Schalen die in der Mitte stehen werden zwischendurch immer wieder angeschlagen damit eine Harmonische Schwingung entsteht.

Termine 07.07.2026 und 04.08.2026 um 17 Uhr am Klostereingang, Dauer ca.1,5 Stunden.

Nach der Klangschalenreise lassen wir den Abend mit dem Genuss eines vegetarischen Picknickkorbs von der leckeren Klosterküche ausklingen.

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen

Kostenbeitrag inklusive Picknickkorb 30,-€.

Anmeldung bitte direkt an [info@antonies-oase-der-entspannung.de](mailto:info@antonies-oase-der-entspannung.de)

Achtung **begrenzte Teilnehmerzahl**, maximal 12 Personen.