



# Nimm Dir eine Auszeit beim Atem Klang Meditations Seminar...

im Seminarhotel Harbergen  
vom 06.-08.September  
mit Ruth Könecke

Der Ort mit seiner wunderbaren Natur rund um das Seminarhaus lädt dazu ein, ein Wochenende oder einen ganzen Tag zur Ruhe zu kommen und eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

In dieser Zeit biete ich verschiedene Einheiten zur Entspannung, Regeneration und zur Atem-Klang- und Meditationserfahrung an. Hier kannst du in den Kontakt mit dir selber kommen. Wir werden den Körper mit sanften und auch kraftvollen Übungen vorbereiten und dehnen, um danach durch entsprechende Achtsamkeits- und Atemübungen unser Atembewusstsein zu schulen.

Aktive Übungen, Klangmeditationen und gedankliche Impulse verbunden mit Stille Sequenzen geben den Rahmen des Wochenendes

Der Klang der Klangschalen wird uns während des Wochenendes phasenweise begleiten. Die Klänge können helfen, uns schneller zur Ruhe kommen zu lassen und fördern die Selbstheilungskräfte, indem das parasympathische System angeregt wird.

## Du hast 3 Möglichkeiten an diesem Seminar teilzunehmen:

Format A: Freitag 18.00 Uhr– Sonntag 13.00 Uhr Kosten 424,00 €/ EZ 381,00€/DZ

Format B: Samstag 8.30 Uhr– 18.30 Uhr Kosten: 180,00 €

Format C: Samstag 8.30 Uhr – Sonntag 13.00 Uhr Kosten: 340,00€/EZ 319,00/ DZ

In den Kosten sind die Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung enthalten

### Ort:

<https://seminarhotel-harbergen.de>

Info und Anmeldung:

<https://klang-und-stimme.de> [rk@sprachpraxis-koenecke.de](mailto:rk@sprachpraxis-koenecke.de) phone:01575 1787704

