

# KLANGBAD & ACHTSAMKEITS ZAUBER



**Gönne Dir einen genuss- & klangvollen Nachmittag im wohligwarmen Wasser des Aquadome-Bads. Die einzigartige Verbindung von körperwarmen Wasser-Klang-Achtsamkeit-Meditation-Bewegung schwingt Körper, Geist und Seele in eine sinnenreiche Welt.**

**KLANG** \_ wirkt auf allen Ebenen unseres Seins. Die Schwingungen sorgen dafür, dass sich dein ganzes System ausgleicht. Deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert und dein Nervensystem harmonisiert.

**ACHTSAMKEIT** \_ Meditationen und achtsame Bewegungen helfen dir, deinen Geist zu beruhigen, fördern die Wahrnehmung von Körper und Geist, stärken deine innere Kraft und helfen, loszulassen.

**WARMES WASSER** \_ gibt dir ein wohliges Gefühl der Geborgenheit und fördert die Durchblutung und tiefe Entspannung.

## **ABLAUF** \_

- \_ KlangBad mit diversen Obertonreichen Instrumenten
- \_ Geführte Meditationen sowie Achtsamkeitsübungen
- \_ Leichte Körperübungen aus dem Yoga (stehend)
- \_ Baden im Aquadome im körperwarmen Wasser mit Massagedüsen und Jet-Stream
- \_ Pause mit Umziehen
- \_ Abschlussrunde mit Tipps zur Integration in den Alltag

**WANN** \_ SO, 22. September 2024 von 11:00 - 16:00 Uhr

**AUSGLEICH** \_ Fr. 165.- pro Person, inkl. Bio Verpflegung und Eintritt für den Aquadome (Wert Fr. 25.-)

**ORT** \_ Rose-Maries Paradies, Kirschgartenstr. 33, Aesch BL  
[www.rose-maries-paradies.ch](http://www.rose-maries-paradies.ch)

**MITNEHMEN** \_ bequeme Kleidung, Badesachen, inkl. Bademantel und -schlappen.

## **KURSLEITERINNEN & ANMELDUNG** \_

Lioba Schneemann, [www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch), [achtsam.entspannt@gmail.com](mailto:achtsam.entspannt@gmail.com)  
Yolanda Lopez, [www.yolanda-lopez.ch](http://www.yolanda-lopez.ch), [happy@yolanda-lopez.com](mailto:happy@yolanda-lopez.com)

