

# Einladung

Klangvoll Herzensruhe wiederfinden und stärken



**Beschenk dich selbst mit deiner inneren Ruhe!**

- Klangentspannung in kleiner Runde zum Auftanken genießen
- zeitgemäße Inspirationen/Übungen für deinen achtsamen Alltag
- fördert spielerisch sanft, sich selbst zu fühlen
- stärkt Eigenwahrnehmung und Selbstvertrauen
- stoppt Gedankenkreisen, entspannt, ordnet Körper, Geist und Seele

**Termine:** montags 19 - 20 Uhr

**Kosten:** 15,00 €

**Veranstaltungsort:** Riestedt, Kirchgraben 5

**Teilnehmerzahl begrenzt - bitte unbedingt anmelden!**

**Bitte Socken und Decke/Kleines Kissen mitbringen!**

**Anmeldung bei Anke Kühnemund unter:**

**Tel.: 03464 577782 oder Mail an [klangraum@gmx.de](mailto:klangraum@gmx.de)**

Ankes Klangwiese

Klangentspannung, Beratung, Hörtraining

Anke Kühnemund \* Kirchgraben 5 \* 06526 Sangerhausen

[www.ankesklangwiese.com](http://www.ankesklangwiese.com) \* t.me/AnkesKlangwiese \* Tel. 03464 577782