

Kleine Auszeit Meditation mit Klang & Bewegung

Herzliche Einladung zu einer wohltuenden Stunde mit sanfter Bewegung, Körperwahrnehmung und Klangentspannung mit dem Monochord.

Eine kleine Auszeit zum Durchatmen, Loslassen und bei dir Ankommen!

Mi, 11.11.2026

Mi, 09.12.2026

19:00-20:00 Uhr, je 19,00 €

Bei Gesundheit Aktiv,

Gneisenaustraße 42, 10961 Berlin



Mit: Martina Rudolph, Präventologin, Reha-Trainerin und Klangpraktikerin nach felttone



Was Dich erwartet: Sanfte Bewegungs- und Atemübungen im Stehen oder Sitzen sowie eine Klangentspannung mit dem Monochord. Stühle sind vorhanden. Bitte trage bequeme Kleidung und bringe für die Entspannung etwas Warmes zum Überziehen mit.

Anmeldung: info@gesundheit-havelhoehe.de

Telefon: 030 - 36501 137