

# Klangmeditation in Wädenswil

**Sonntag, 22. Februar 26, 11.00 Uhr**



Lass dich von den sanften Klängen der Klangschalen in einen Zustand tiefer Entspannung tragen. Während du bequem sitzt oder liegst, breiten sich die harmonischen Schwingungen der Klangschalen aus. Die leichten Schwingungen werden von deinem Körper wahrgenommen.

Die Klänge wirken nicht nur körperlich, sondern auch auf dein Nervensystem: Sie aktivieren den Parasympathikus – den Teil, der für Ruhe, Regeneration und innere Balance sorgt. Gedanken kommen zur Ruhe, Emotionen werden sanft ausgeglichen, und du findest Zugang zu deiner eigenen Mitte.

Nach der Meditation zeigt sich diese innere Harmonie auch im Außen: dein Gesicht wirkt entspannter und strahlender – ein sichtbares Zeichen deiner inneren Ruhe und Lebenskraft. Eine Klangmeditation ist mehr als Entspannung: sie ist eine kleine Reise zu dir selbst.

Mitnehmen: Handtuch / event. leichte Decken

**Preis: Klangmeditation CHF 25.00 pro TeilnehmerIn**

Anmeldung bitte bis 17. Februar 26 an:  
E-Mail: [ylangylang@mail.ch](mailto:ylangylang@mail.ch) oder [www.ylangylang.ch](http://www.ylangylang.ch)

