

## **Nehmen Sie sich Zeit für eine Klang-Meditation**

Irene Jahn bietet wieder Klang-Meditation im Familienzentrum Gerbi 4 an. Erwachsene jeden Alters sind herzlich eingeladen, die Klang-Meditation zu geniessen. Sie wird im Familienzentrum Gerbi 4, hinter der Post Oberuzwil, jeden letzten Donnerstag im Monat von 19.30 - 21 Uhr durchgeführt.

Ärger – Stress – Schlafstörungen – Unruhe – Druck – Gedankenkarussell und Vieles mehr kann uns vor dem Geniessen des Augenblicks stehen.

Im geschützten Rahmen der Klang-Meditation erfahren wir wieder das Fliessen des Atems. Wir lassen uns von den Urklängen der Oberton-Instrumente tragen. Irene Jahn führt mit ruhiger Stimme die Aufmerksamkeit durch den eigenen Körper, und so immer mehr zu tiefem innerem Entspannt-SEIN.

Die Urklänge beruhigen uns und verbinden uns wieder mit unseren Gefühlen im Innern. Wir erfahren eine wohltuende, fliessende Kraft im ureigenen Sein.

Schauen Sie mal rein und überzeugen Sie sich selbst von der wohltuenden Wirkung der Klang-Meditation!

Ein Schnupperabend ist zum halben Preis Fr.15.-  
Normal Fr. 30.-pro Abend  
ein Abo für 5 Abende ist Fr.125.-