



Claudia Benz

Massage • Entspannung • Balance

# MEDITATION

## geführte Meditation mit Klangschalen



in Bergenweiler – Steigstr. 11 – Sontheim an der Brenz

### **4 Termine je 1 Std. (ab 2. Halbjahr 2019)**

1 Meditationsabend 10 Euro

In diesen entspannenden Abendmeditationen führe ich dich auf verschiedene Reisen durch Körper und Geist. Stellenweise begleitet von den wunderbaren Klängen lade ich dich ein, in dieser Abendstunde vom Tag loszulassen und dich eine Stunde mit dir selbst zu treffen und in wohliger Atmosphäre zu regenerieren. Geniesse, einfach ganz du selbst zu sein. Ich freue mich auf dich.

**Leiterin:** Claudia Benz

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch & bequeme Kleidung

**Abendmeditation montags** von 19:00 - 20:00 Uhr

*Montag 4. November 2019*

*Montag 2. Dezember 2019*

*Montag 13. Januar 2020*

*Montag 2. März 2020*

**kein Kurs! Einzelstunden möglich, bitte kurze Info**

Claudia Benz:

Tel.: +49 (0) 7325 – 50 86 47

e-mail: [entspannung@massage-benz.de](mailto:entspannung@massage-benz.de)