



*„Der Atem ist die Brücke, die das Leben
mit dem Bewusstsein verbindet.“*

- Thich Nhat Hanh

Atem & Klang

*Eine meditative Reise mit
der persischen Santoor
in der Kraft des Waldes*

**Am Mittwoch, 09.09.26
um 18:00 Uhr**

**am Keltenkreis Münchsteinach
bei schlechtem Wetter im Klangraum**



*„Wusstest du, dass die 72 Saiten der Santoor
Frequenzen erzeugen, die unser Nervensystem
direkt harmonisieren? In Kombination mit dem
Spüren des eigenen Atems lösen sich Blockaden,
das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert
und Stress kann leichter bewältigt werden.“*

In diesem Kurs verbinden wir die Wahrnehmung des Atems mit den obertonreichen, sphärischen Klängen der Santoor – einem jahrtausendealten persischen Saiteninstrument. Die 72 Saiten der Santoor erzeugen Vibrationen, die tief in den Körper dringen und den Geist sanft zur Ruhe kommen lassen.

Durch verschiedene Dehn- und Bewegungsübungen, die auch für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet sind, wird der Atem erfahrbar und der Körper durchlässiger und belebter.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Getränk und
Offenheit für den Moment.**

Preis: 18 €, Dauer 1,5 Stunden

Anmeldung unter: ✉ armin@klangwelt-steigerwald.de

☎ 0171 3344620 - Tatjana und Armin freuen sich auf dich!