Klangwelt Steigerwald

„Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet.“
– Thich Nhat Hanh

Atem & Klang

Eine meditative Reise mit der persischen Santoor

„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.“

Am Dienstag, 17.11.26
um 19:00 Uhr
in der Alten Ziegelei
Am Hutsberg 1, Neustadt

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!