Sie möchten Ihre Beweglichkeit erhalten? Wollten schon immer mal probieren, was man mit Klangschalen alles machen kann?

Dann sollten Sie meine bewegte Klangentspannung kennenlernen!

Verbinden Sie die Entspannung mit den Klängen und Schwingungen der Klangschalen, die sich jeder Teilnehmende auf den Körper oder neben den Körper aufstellt, und mit Beweglichkeitsübungen, die Ihre Mobilität erhöhen. Alle Übungen finden im Liegen oder Sitzen statt und sind deshalb auch bei Knieproblemen oder Einschränkungen nach einem Schlaganfall durchführbar.

Über 8 Wochen findet der jeweils 60-minütige Kurs statt. Ziel ist es über einfache Übungen mit und ohne Klangschalen die Muskulatur zu lockern und die Gelenke beweglicher zu machen. Dadurch kann die Schmerzwahrnehmung gemindert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Eine Klangreise zur Entspannung rundet jede Stunde ab.

Aktuelle Veranstaltung sind über die VHS Zwickau buchbar:

Veranstaltungsort ist die Turnhalle der Sonnenbergschule, Crimmitschauer Straße 27 in 08412 Werdau. Der gesamte Kurs kostet 40,50€.

Zwei neue Kurse starten ab 22. Oktober 2025:
Kurs ID: 25H33902 – 17:00 – 18;00 Uhr
Kurs ID: 25H33903 – 18:30 – 19:30 Uhr