

MOVE+BALANCE

IN KOOPERATION MIT SIBYLLE MEYER

WALD - KLANG - PILATES

Mittwoch 5. August 07:00
Sonnenberg
Kriens

Mittwoch 5. August 18:30
Korporationshütte
Grosswangen

Fr. 50.00 inkl. Getränk
75 Minuten, nur bei
trockenem Wetter
begrenzte Anzahl TN



Wir starten diese wohltuende Bewegungslektion mit ruhigen, tiefen Atemzügen im lichtdurchfluteten Wald. Wir bauen eine fließende Pilatessequenz auf und diese kleine Choreographie, begleitet mit den Klängen, rundet die Bewegungseinheit ab und geht über in die Klangmeditation

“Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.”

Anmeldung + Infos: silvia@move-balance.ch / 079 697 96 19
sibylle.meyer@mey-ble.ch / 079 469 32 33

Sibylle Meyer Klangtherapeutin KLApro

Silvia Meier Bewegungspädagogin BGB/Aromatologin/Heilpflanzenfachfrau