

Tauche ein in Klangwelten
mit live gespielten Naturtoninstrumenten



Nimm dir Zeit – finde innere Ruhe – tanke Energie für den Tag

Gönne dir eine wohltuende, regenerierende Klangmeditation

Samstagmorgen, 11:30 – 12:30

2020	2021
3. Oktober	23. Januar
31. Oktober	20. Februar
21. November	27. März
19. Dezember	24. April
	22. Mai

Kosten pro Meditation CHF 35, Bezahlung bar am jeweiligen Durchführungstag.

Jede Klangmeditation hat eine eigene Thematik, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte spätestens 3 Tage vor dem Termin anmelden, die Anzahl Plätze ist begrenzt!

Den Umständen entsprechend, werden die Mindestabstände eingehalten. Bringt eure eigene Decke mit, Matten sind vorhanden.

Eingebettet im Obertonkonzert der Naturton-instrumente, kommst du zur Ruhe und während du entspannst und geniesst, werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Leitung/Anmeldung:

Manuela Frescura, Musikerin
076 404 24 95 / mandoline@gmx.ch
www.manuelafrescura.ch

all-about-you - Yoga & Pilates

Florastrasse 42, 8610 Uster
7 Minuten zu Fuss ab Bahnhof Uster

