



# Klang Farben

Klang- und Farbschwingungen  
für Gesundheit und Wohlbefinden

Im Einklang mit dir selbst - beginne deine Transformation



## Kurs: Klänge pur

In diesem Kurs möchte ich Dich einladen die Klänge pur zu spüren, d.h. ohne eine begleitende geführte Meditation, sondern nur die Klänge der Klangschalen werden Dich neue Energie tanken lassen und Dich einhüllen.

Das Lauschen der Vielzahl an Klängen erleichtert das Abtauchen in die eigenen Tiefen. Ein Raum kann sich öffnen, in dem es möglich wird den Alltag loszulassen und neue Energie zu tanken. Tiefe Entspannung kann sich entfalten.

Ich lade Dich ein, sei dabei und nimm Dir die Zeit mit dem Klang, um zu spüren womit Deine Seele in Resonanz gehen möchte.

**Termin: Dienstags 20.00 - 21.00 Uhr**

## Autogenes Training mit Klangschalen

Du lernst die beruhigenden Redewendungen kennen und einüben in entspannter Atmosphäre im Sitzen / Liegen. Wir sprechen über die Entstehung von Stress, verschiedene Bewältigungsstrategien und wie Du die Übungen praktisch in Deinem Alltag anwenden kannst.

**Termin: Mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr**

## PMR mit Klangschalen

Du möchtest in angenehmer Atmosphäre PMR trainieren? Du erwartest mehr als eine Kassenleistung? Dann bist Du bei mir genau richtig! Schönes Ambiente, deutlich mehr Inhalt und geführte Meditationen mit den Klängen der Klangschalen runden das Programm ab.

**Termin: Mittwochs 20.00 - 21.00 Uhr**

## Qigong mit Klangschalen

Die Elemente des Qigong in Verbindung mit den Klängen der Klangschalen zur tiefen Entspannung. Meditation in Bewegung und Ruhe im Wechsel.  
60min / Woche für Dich.

Ich möchte die Möglichkeit bieten sich mit Qigong vom eigenen Körper überraschen zu lassen. Spüren wie Deine Beweglichkeit und Kraft auf allen Ebenen wieder zunimmt und sich Harmonie und Freude ausbreitet. Inklusion ist Teil des Konzeptes.

**Termin: Freitags 17.00 - 18.00 Uhr**

## Gesundes Schlafen für Erwachsene

Etwa ein Drittel unseres Lebens (ver)schlafen wir. Der Schlaf ist für uns elementar. Welche Faktoren bestimmen wirklich gesunden, erholsamen Schlaf? Weißt Du, wie es um Deine Schlafqualität steht? Fortschritte in den kleinen Dingen mit Achtsamkeit begegnen und so das Pflänzchen Schlaf wieder nähren... Erfahre alles über Schlafrhythmen und Rituale, Ernährung, den Umgang mit (digitalen) Medien, der Bewegung und Sport bis hin zur Schlafzimmersausrüstung und Deinem Bett. Einem Austausch mit anderen TN in Deiner Lage wird Raum gegeben.

**Termin: Dienstags 19.00 - 20.00 Uhr**

## Qigong Empowerment

Zwei Kursleiterinnen, ein Raum, nur 4 TN für ein intensives Training und eine völlig neue Art Dir Qigong nahe zu bringen. Begleitet Dich in die Tiefe Deines Körpers. Das fokussierte Spüren reguliert Dein Nervensystem, schafft Bewußtsein für Dein Selbst und schenkt Dir die Seins-Qualität von Stabilität und Sicherheit. „Geführte Meditationen der 5 Elemente“ werden den Kurs abrunden

Ab März 2023

[Nicht im Kurs-Abo enthalten!!!

Investition für Dich 350,- €)



KEEP MOVING®  
TAIJI THERAPY

## Keep Moving

Ein Kurs speziell für an Parkinson erkrankte Menschen. Es ist eine bedürfnisorientierte, leicht erlernbare Form des Taiji, durch welche die Motorik, der Gang, die Aufrichtung und die Zentrierung gefördert wird.

**Termin: Freitags 19.00 - 20.00 Uhr**

## Kursgebühren

### **Kurs-Abo 1x wöchentlich**

6 Monate 55,- € / pro Monat  
12 Monate 49,50 € / pro Monat

### **Kurs-Abo 2x wöchentlich**

6 Monate 85,- € / pro Monat  
12 Monate 79,50 € / pro Monat

### **Kurs-Abo 3x wöchentlich**

6 Monate 120,- € / pro Monat  
12 Monate 115,50 € / Pro Monat



*Klang  
Farben*

### **Pamela Hüster**

Steinstrasse 22  
50374 Erftstadt - Lechenich  
mobil: +49 176 21 859 373  
info@klangfarben.me  
**www.klangfarben.me**

