

Ruhe finden:

Klangmeditation zur Abendentspannung | Lichtenberg II

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Tag auf achtsame Weise beenden wollen. Entspannung, Meditation und wohlige Klänge helfen, am Abend einen liebevollen Rückblick auf den Tag zu werfen und sich für einen guten und erholsamen Schlaf vorzubereiten.

Mitzubringen:
eine Decke und warme Socken

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
60 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 02.11.2026

Ort:
Turnhalle, Grundschule
Lichtenberg

Referent*in:
Martina Wienchol

Treffen:
Mo., 09. November 2026
Mo., 16. November 2026
Mo., 23. November 2026
Mo., 30. November 2026

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

6 Stunden/4 Treffen