



KLANGSCHALENZEREMONIEN

Immer Dienstags im Nautiland

Uhrzeit	Ort	Beschreibung
09:30 bis 10:00 Uhr	Kranichnest	Sanfter Start in den Tag, Klangschalen-Meditation zum Ankommen, Erdung und Zentrierung
10:30 bis 11:00 Uhr	Kranichnest	Achtsamkeit & Yoga, geführte Mini-Meditation mit bewusster Atmung und sanften Yogaübungen im Sitzen
11:30 bis 12:00 Uhr	Atrium-Vital	Klangreise für innere Ruhe, Tiefenentspannung mit Schalen, Stress loslassen
13:30 bis 14:00 Uhr	Kranichnest	Herzöffnung & Balance, Klangschalen-Schwingungen für Harmonie und Mitgefühl
14:30 bis 15:00 Uhr	Atrium-Vital	Tiefenentspannung, Regeneration und Reset für die Woche

Alle Rituale enden mit einer sanftgeführten Selbstmassage