

Lördag 21 december



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filtar som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

Fler evenemang och Workshops kommer snart.....