

ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN IM ADVENT
NOVEMBER 2026 | KLANGSAAL NEUHOFEN

KLANGSAAL

HIESBACH 8
3364 NEUHOFEN

EURO 145



TAG DER STILLE

AYURVEDISCHER GENUSS & KLANGBAD



CLAUDIA HEILAND
MBSR-Lehrerin

SAMSTAG
21|11|26
9.30-15.00

CHRISTA BRANDSTETTER
Klangpraktikerin &
Ayurvedische Genussküche

ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN IM ADVENT

TAG DER STILLE | ACHTSAMES ESSEN | KLANGBAD

Die dunklere Jahreszeit lädt uns ein, stiller zu werden.

In der ursprünglichen Bedeutung war die vorweihnachtliche Zeit eine Zeit der Einkehr, der Besinnung und der Vorbereitung – nicht im Äußeren, sondern im Inneren.

In geführten Übungen (z.B. Bodyscan, Atemmeditation, Gehmeditation) und beim achtsamen ayurvedischen Essen in Stille kannst du dich wieder mit dem Wesentlichen verbinden – jenseits von Trubel und To-do-Listen.

Wir beginnen den Tag sprechend, im gemeinsamen Ankommen. Im Lauf des Vormittags gleiten wir sanft in die Stille und lassen den Tag mit Gongs, Klangschalen und weiteren tiefenwirksamen Naturtoninstrumenten ausklingen.

Ein Tag, um in die Stille einzutauchen – und vielleicht den tieferen Klang der Vorweihnachtszeit wiederzuhören.



*Wir freuen uns auf euch !!
Claudia & Christa*

JETZT ANMELDEN

Claudia Heiland
0650/4522882

Christa Brandstetter
0676/5336628