

# Herzlich Willkommen

## in der Praxis Mind-Harmony



Vielen Dank für Ihr Interesse. Gerne stelle ich Ihnen hier meine Angebote vor:

- Klangschalentherapie
- Meditation
- Achtsame Bewegungen
- Stresslinderungs-Kurs

[www.mind-harmony.ch](http://www.mind-harmony.ch)

## Klangschalentherapie

Die heutige Zeit veranlasst uns neue Wege zu gehen, mit denen wir unsere innere und äussere Welt in Harmonie bringen können.

Klangschalen sind hierbei ein ganz besonderer Wegbegleiter. Sie sprechen uns auf vielen verschiedenen Ebenen zugleich an.

Dem Klang der Schalen werden im westlichen ganzheitlichen Therapiebereich, zahllose präventive und heilende Wirkung zugeschrieben. Es gibt auch immer mehr wissenschaftliche Belege und Erfahrungen in Kliniken und Praxen.

Bei einer Therapie mit Klangschalen, werden diese auf den bekleideten Körper des Patienten aufgesetzt und mit einem Klöppel angeschlagen.



## Meditation

Die verschiedenen Meditationen sind geführt und werden durch Texte, Musik und Klangschalen unterstützt.

Meditationen werden in kleinen Gruppen oder auf Wunsch auch mit Einzelpersonen durchgeführt.

Probieren Sie es einfach aus!

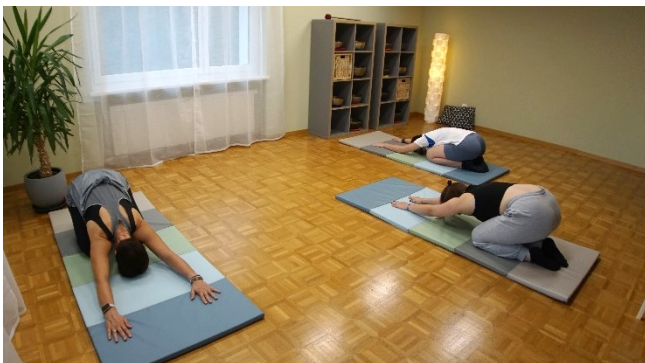


Zusätzlich kommen auch verschiedene Aromaöle zum Einsatz, jeweils abgestimmt auf die ganz individuelle Stimmung.

# Achtsame Bewegungen

Im Alltag verlieren wir uns oft in Beurteilung, in Erwartungen oder in Sorgen. Wir widmen uns meist der Vergangenheit oder Zukunft und verpassen dabei das Wertvollste, nämlich unser Leben im Jetzt.

In meinem kleinen Gruppenkurs der achtsamen Bewegungen geht es darum immer wieder aus dem Denken herauszutreten und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Wir üben diese Fähigkeit durch leichte Kräftigung, Dehn- und Lockerungsübungen.



# Stresslinderung durch Achtsamkeit und Meditation

Ich biete Ihnen einen 9-wöchigen Kurs zur Stresslinderung durch Achtsamkeit und Meditationen an. Der Kurs beinhaltet acht Termine à 2.5h und einen ganzen Tag von 7h.

Durch Übung der Achtsamkeit und Meditation einen bewussteren und konstruktiveren Umgang mit Stress im Alltag fördern.



Um das Angebot im Detail vorzustellen, reicht der Platz auf diesem Flyer nicht aus. Sie finden nachfolgend die wichtigsten Infos.

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt auf und schauen Sie persönlich vorbei, was die Praxis alles zu bieten hat.

Klangschalenterapie und Meditationen dienen der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzen den Besuch eines Arztes nicht.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass meine Anwendungen kein Heilungsversprechen sind, sondern lediglich als unterstützende und begleitende Massnahmen dienen.



Judith Steiner

+41 78 600 62 15 | [info@mind-harmony.ch](mailto:info@mind-harmony.ch)

Praxis: Hauptstrasse 10, 5727 Oberkulm