

Anmeldung

Informationen und verbindliche Anmeldung:

- * **Andrea Wetzchewald**
AIDS-Hilfe Wuppertal
Simonsstraße 36, 42117 Wuppertal
Telefon 0202 / 450 003

- * **Kerstin Kollenberg**
AIDS-Hilfe Düsseldorf
Johannes-Weyer-Straße 1, 40225 Düsseldorf
Telefon 0211 / 770 95-21

Alle Teilnehmerinnen werden gebeten, eine Speise für das gemeinsame Brunch mitzubringen.

Teilnehmerinnenzahl: 10

Bei Bedarf wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Anmeldeschluss ist der 4. Oktober 2013

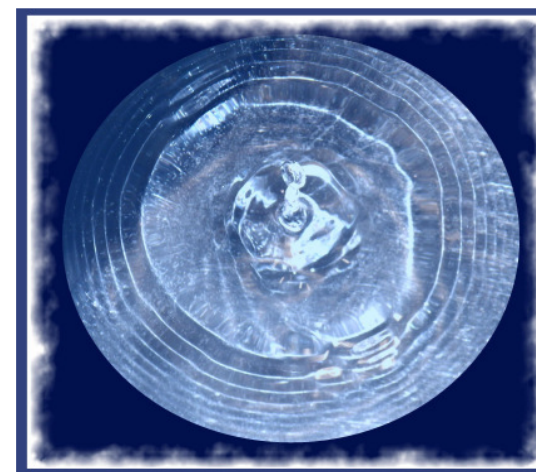


Entspannung mit Klang

Workshop
für HIV-positive Frauen

Samstag, den 19. Oktober 2013

von 11.00 – 16.00 Uhr



Ort:

Klangraum
Maria Schmidt-Fieber
Gustavstr. 6
Wuppertal-Vohwinkel



Workshop: Entspannung mit Klang

Die Klangmassage ist eine sanfte und ganzheitliche Methode, die das ganze Körpersystem berührt und harmonisiert.

Der Workshop beginnt mit einer Bewegungsmeditation. Anschließend werden eine Klangreise und Entspannungsübungen mit Klang angeboten. Dabei werden spezielle Klangschalen um und am Körper individuell und achtsam angespielt. Die rhythmischen Schwingungen wirken ausgleichend und rufen innere Ruhe und Gelassenheit hervor. Die Massage findet bekleidet und meistens im Liegen statt.

Die Trainerin: Maria Schmidt-Fieber

Maria Schmidt-Fieber ist ausgebildete Krankenpflegerin, ganzheitliche Entspannungspädagogin und Musikerin (Percussion, Gong, Monochord). Freiberuflich arbeitet sie als Dozentin und Musikerin mit dem Schwerpunkt „Heilsamer Klang“. In ihrem eigenen Klangraum bietet sie Gruppen- und Einzelarbeit mit den Schwerpunkten körperorientierte Entspannung und Stressbewältigung an.

Foto: Bredehorn_by_pixelio.de

Ablauf

10:30 - 11:00 Uhr

Ankommen und Übergabe der Kinder an die Kinderbetreuung

11:00 – 13:00 Uhr

Gemeinsames Brunch

13:00 – 16:00 Uhr

Workshop „Entspannung mit Klang“

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Klangschalen-Workshop am 19.10.2013 an.

Ich bringe _____ Kinder mit, Alter: _____

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

Mein Beitrag zum Brunch: _____

Datum, Unterschrift _____