



SANFTE KLÄNGE ~ TIEFE ENTSPANNUNG

MEDITATION MIT KRISTALLKLANGSCHALEN
~ SOUNDBATH ~

WO:

Flow Yoga Studio

Strandpromenade 19 | 18609 Binz

TERMINE

Soundbath

Sa, 19.04.2025
14:00 - 15:30 Uhr

Soundbath

Mo, 28.07.2025
17:00 - 18:30 Uhr

Soundbath

Di, 12.08.2025
17:00 - 18:30 Uhr

Soundbath

Sa, 29.11.2025
17:00 - 18:30 Uhr

SCAN FÜR EIN TICKET



WAS DICH ERWARTET ~

- gemütliches Ankommen bei einer Tasse Tee
- eine kleine Entspannungsübung und sanfte Mobilisierung
- ein beruhigendes Soundbath
- sanfter Ausklang, um in deinem Tempo zurückzukehren
- Snacks & ein kleines Goodie

WAS IST EIN SOUNDBATH ~

Ein Soundbath ist eine Form der Klangmeditation bei der du von den Tönen und Vibrationen der Kristallklangschaalen in einen tiefen Entspannungszustand geführt werden kannst.

FÜR WEN IST EIN SOUNDBATH GEEIGNET ~

- wunderbar für alle, die sich eine achtsame Me-Time gönnen wollen
- perfekt, wenn du Herausforderungen hast, den „AN“-Modus auszuschalten und dir eine Pause wünschst
- genau das Richtige, wenn du deine Gedanken zur Ruhe bringen und tiefe Entspannung erfahren möchtest
- ideal, wenn du dir bewusst eine Auszeit ohne To-Do's gönnen möchtest

*Ich freue mich auf dich
Jule*

Kontraindikationen für die Teilnahme an einem Soundbath:
die ersten 3 Monate einer Schwangerschaft, Ohr-Implantate,
Herzschrittmacher, Epilepsie, alle Arten von Psychosen
sowie die Einnahme von starken Psychopharmaka.

Gut zu wissen

GUT ZU WISSEN ~

Damit du es während des Soundbath schön gemütlich hast, bringe dir gerne eine Decke, wenn du magst ein Kissen & warme Socken mit.

Komme so, wie du dich am wohlsten fühlst.
Alles andere liegt für dich bereit.

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse
- einfach ankommen, loslassen und genießen.

Jede*r ist herzlich willkommen!

YIN YOGA x SOUND IM FLOW YOGA STUDIO ~

28.06.25 - 17:00 - 19:00 Uhr *mit Maria & Jule

17.08.25 - 17:00 - 19:00 Uhr *mit Ina & Jule

Preis pro Person:

In diesen zwei Stunden wirst du durch eine sanfte Yin-Yoga-Praxis geführt, die dir hilft, den Alltag hinter dir zu lassen, deinen Körper behutsam zu öffnen und zu dehnen sowie deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Anschließend erwartet dich ein tief entspannendes Soundbath, das dich noch tiefer in die Stille und Regeneration eintauchen lässt.

Matte, Bolster und Decke liegen für dich bereit, Für den achtsamen Ausklang erwarten dich Tee und was zu knabbern,

Buchen kannst du die beiden Termine direkt über Flow Yoga.
Telefonisch oder via WhatsApp: 0176 43205234 oder sende eine E-Mail an: info@flow-yogabinz.de

