

Klang bewegt

Klangseminar als Möglichkeit der Prävention

Beschreibung

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung direkt beim Personalamt mit der unter "Hinweise" genannten Kursnummer an.

Inhalte

- Einfache Entspannungsübungen für den Alltag
- Die Wirkung der Instrumente spüren
- Klangschalen und Gongs selbst ausprobieren
- Informationen über deren Herstellung, Historie und Wirkungsweise

Ziele

Das Seminar lädt ein, Klang als besonderes Element der Entspannung und Möglichkeit zur Prävention kennen zu lernen. Klangschalen und Gongs begeistern viele Menschen. Ihre spürbaren Vibrationen und Obertöne besitzen eine unmittelbare Wirkung. Achtsamkeitsorientierte Bewegungen und angeleitete Meditationen wechseln sich mit Phasen der Entspannung durch unterschiedliche Klanginstrumente ab. Kurzvorträge liefern interessante Hintergründe.

Zielgruppe

Interessierte Mitarbeitende der Stadt Nürnberg

Termin und Ort

Freitag, 10. Juli 2020, 8.30 - 12.30 Uhr

Umweltrathaus, Lina-Ammon-Str. 28, 90471 Nürnberg

Plätze

14

Format

Fortbildung, 1 halber Tag

Referent/in

Winfried Lernet, freier Trainer

Kosten

IZ-Beitrag: 40,00 Euro

Organisation

Margit Endres, Telefon 09 11 / 2 31-41 55

Anmeldeschluss

Freitag, 29. Mai 2020

Hinweise

Kursnummer: N-710045

Kompetenzzuordnung:
Eigenverantwortung
Resilienz

Bitte weiche Liegeunterlage und Decke mitbringen und bequeme Alltagskleidung tragen!