

innehalten
spüren
loslassen

entspannen

Jetzt anmelden!

Liebe Interessenten,

anbei eine aktuelle Übersicht meiner vielfältigen Klang-Angebote.

Ich freue mich auf Euch!

Helga Montag

Aktuelle Kurstermine 1. HALBJAHR 2018

Datum	Uhrzeit	Kurs	Kosten
04.01.18	18:00 - 19:30	Offene Kursreihe: Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne... Klangvoller Entspannungsabend zum Thema Jahresanfang und Neubeginn	15 €
09.01.18	19:00 - 20:00	Gong-Klangbad – Klänge zur Regeneration und Aktivierung der Selbstheilungskräfte	10 €
11.01.18	18:00 - 19:30	Offene Kursreihe: Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne... Klangvoller Entspannungsabend zum Thema Jahresanfang und Neubeginn	15 €
12.01.18	09:00 - 10:15	 COACH NEU Vibro-Walking mit smoveys , 10 Einheiten, weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.18 – Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse möglich (Suchwort „Vibro-Walking“)	120 €
		<i>Tu dir was Gutes!!</i>	
23.01.18	19:00 - 20:30	Entspannung zum Tagesausklang – sich selbst etwas Gutes tun – Offene Kursreihe	15 €
02.02.18	14:00 - 19:00	Workshop: Klik - Klangschalen mit allen Sinnen spielen und lernen	73 €
05.02.18	19:00 - 20:00	Fantasiereise mit den Klängen von Klangschalen – zum Loslassen und Entspannen	10 €
06.02.18	19:00 - 20:00	Gong-Klangbad – Klänge zur Regeneration und Aktivierung der Selbstheilungskräfte	10 €
15.02.18	19:00 - 20:30	Entspannung zum Tagesausklang – sich selbst etwas Gutes tun – Offene Kursreihe	15 €
19.02.18	19:00 - 20:30	Kurs: In der Ruhe liegt die Kraft – Autogenes Training, 8 Einheiten, weitere Termine: 26.2., 05.03., 12.03., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04.18	100 €


Helga Montag – Zertifizierte Peter Hess-Klangmassagepraxis · Entspannungskurse mit Klang ·

Stressmanagement und Coaching · Burnout-Prophylaxe und Resilienz-Training

Matthäusstraße 38 · 56218 Mülheim-Kärlich · Tel.: 0170 / 481 85 63 · info@innehalten-entspannen.de

www.innehalten-entspannen.de

20.02.18	19:00 - 20:00	Gong-Klangbad – Klänge zur Regeneration und Aktivierung der Selbstheilungskräfte	10 €
23./24.02.18	09:00 - 18:00	Ausbildung: Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken	220 €
06.03.18	19:00 - 20:30	Kurs: Wie man durch Anspannung entspannt – Progressive Muskelentspannung, 6 Einheiten, weitere Termine: 13.03., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05.18	80 €
08.03.18	19:00 - 20:00	Fantasiereise mit den Klängen von Klangschalen – zum Loslassen und Entspannen	10 €
15.03.18	19:00 - 20:30	Entspannung zum Tagesausklang – sich selbst etwas Gutes tun – Offene Kursreihe	15 €
12.04.18	19:00 - 20:30	Entspannung zum Tagesausklang – sich selbst etwas Gutes tun – Offene Kursreihe	15 €

20.04.18	09:00 - 10:15	 COACH	<i>Tu dir was Gutes!!</i>
		NEU Vibro-Walking mit smoveys , 10 Einheiten, weitere Termine: 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06.18 – Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse möglich (Suchwort „Vibro-Walking“)	

27./28.04.18	09:00 - 18:00	Ausbildung: Klangmassage II – Von der Entspannung zur Neuordnung	220 €
11.05.18	19:30 - 21:00	Special! Gong am Lagerfeuer – Details bei Anmeldung	15 €
14.05.18	19:00 - 20:30	Entspannung zum Tagesausklang – sich selbst etwas Gutes tun – Offene Kursreihe	15 €
15.05.18	19:00 - 20:00	Gong-Klangbad – Klänge zur Regeneration und Aktivierung der Selbstheilungskräfte	10 €
22.05.18	19:00 - 20:00	Fantasiereise mit den Klängen von Klangschalen – zum Loslassen und Entspannen	10 €
26.05.18	15:00 - 16:00	Im Einklang mit der Natur: Wanderung um die Marienkappelle Bassenheim mit abschließendem kleinen Gong-Bad – Spende zu Gunsten des Fördervereins Marienkappelle erbeten	

Vorausschau zweites Halbjahr 2018

31.08.18	14:00 - 18:00	Workshop: Entspannen und Wohlfühlen mit Klangschalen	53 €
01./09.18	14:00 - 19:00	Workshop: Klik - Klangschalen mit allen Sinnen spielen und lernen	73 €
02.09.18	15:00 - 16:00	Special: Gong-Konzert an der Marienkapelle in Bassenheim, Spenden zugunsten des Fördervereins Marienkapelle erbeten; Sitzgelegenheit oder Matte kann mitgebracht werden	
13./14.10.18	09:00 - 18:00	Ausbildung: Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken – Kursort: Nottuln, in den Räumen von Klangdialog	220 €
09.11.18	14:00 - 19:00	Workshop: Klik - Klangschalen mit allen Sinnen spielen und lernen	73 €
10.11.18	14:00 - 18:00	Workshop: Entspannen und Wohlfühlen mit Klangschalen	53 €
16./17.11.18	09:00 - 18:00	Ausbildung: Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken – Kursort: Mülheim-Kärlich, in den Räumen von Klangdialog	220 €

