

## *Klangreisen für Körper & Seele in den Bergen*

**31. Mai – 04. Juni 2026**

**Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau**

Diese Klangtage laden Sie ein, die heilende Kraft von Schwingungen zu entdecken, tiefes Loslassen zu erleben und Ihre innere Balance zu stärken. Klänge helfen dabei, Verspannungen und Blockaden zu lösen, das Körperbewusstsein zu vertiefen und eine nachhaltige Entspannung herbeizuführen.

Das Programm umfasst eine inspirierende Mischung aus:

- Abend-Klang-Meditationen mit tibetischen Klangschalen und Koshis
- Klangbädern, Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen in der Gruppe
- Selbsterfahrung mit Klangschalen und Resonanzarbeit
- wertvollen Momenten der Reflexion und Me-Time

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Klänge – im Liegen, Sitzen und Gehen, auf der Yogamatte oder in Bewegung. Dieser Workshop ist eine Einladung, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die innere Harmonie zu stärken. Lassen Sie sich von den Tönen tragen und erleben Sie, wie diese noch lange in Ihnen nachklingen.

Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit an den Yogastunden des offenen Programms teilzunehmen (gegen Gebühr, zahlbar vor Ort).

### Programmverlauf

#### **31. Mai**

ab 15.00 h	Anreise
16.30 h – 18.00 h	Yoga (optional, gegen Gebühr)
18.30 h – 19.30 h	Abendessen
20.00 h – 20.30 h	Abend-Klang-Meditation

#### **01. – 03. Juni**

07.30 h – 09.00 h	Yoga (optional, gegen Gebühr)
09.00 h	Frühstück
11.00 h – 12.30 h	Klangbad/Klangworkshop
14.00 h	Mittagessen
16.30 h – 18.00 h	Yoga (optional, gegen Gebühr)
18.30 h – 19.30 h	Abendessen
20.00 h – 20.30 h	Abend-Klang-Meditation

**04. Juni**

7.30 h - 09.00 h      Yoga (optional, gegen Gebühr)  
09.00 h                Frühstück  
11.00 h - 12.30 h      Klangbad/Klangworkshop  
Abreise

*Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!*

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung  
Hausschuhe  
eventuell feste Schuhe für Spaziergänge und Wanderungen