



# ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

## Oase der Entspannung und Ruhe für PatientInnen



Wenn du deinen inneren Klang spürst, kann dich von außen nichts mehr stören (Osho)“! Klangschalen und andere alte Klanginstrumente unterstützen uns beim Erspüren der eigenen Körperwahrnehmung und helfen uns, unsere inneren Räume zu betreten. Bei einer Klangmeditation werden Klangschalen von unterschiedlicher Größe und Klanginstrumente nacheinander sanft angeschlagen und angespielt. Dadurch entstehen angenehme Klänge und wohltuende

Schwingungen, wodurch ein Gefühl von vollkommener Ruhe und Wohlbefinden erlangt wird. Entdecken Sie eine wundervolle Art der Entspannung, bei der Sie all Ihre Gedanken und Anspannungen einfach loslassen können. Lassen Sie sich ganz einfach von den Klängen berühren um mit Achtsamkeit, Vertrauen in sich und den eigenen Körper zu finden. Die Krebshilfe OÖ bietet gemeinsam mit Sonja Kitzmüller regelmäßig diese Entspannungsmethode an.



Sonja Kitzmüller

**Donnerstag, 14. 2. 2019 - 18 Uhr**  
**Donnerstag, 14. 3. 2019 - 18 Uhr**  
**Donnerstag, 11. 4. 2019 - 18 Uhr**  
**Donnerstag, 9. 5. 2019 - 18 Uhr**  
**Donnerstag, 6. 6. 2019 - 18 Uhr**

Leitung:

Sonja Kitzmüller, Lebensberaterin

Da maximal 8 Teilnehmer möglich sind, ist eine Anmeldung unbedingt notwendig!

Alle Veranstaltungen finden im Krebshilfe-Zentrum  
in Linz, Harrachstr. 13 statt.



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH**

4020 Linz, Harrachstr. 13, 0732/777756, [www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at), ZVR 983131317

Hypo OÖ: AT70 5400 0000 0025 5968 - RLB OÖ: AT66 3400 0000 0103 9890

Sparkasse OÖ : AT77 2032 0000 0011 7334

Spenden sind absetzbar, dazu brauchen wir Name & Geb. Datum!

