

**Unsere Veranstaltungen 1. Halbjahr 2026:
Von und mit Iris Riesener
Alle Meditationen/Traumreisen 17,- /Person**

M.: Glück & Gesundheit für das neue Jahr

SO, 11.01.26 14.30 – 15.15 Uhr

T.: Spaziergang in einer Vollmondnacht

SO, 08.02.26 14.30 – 15.15 Uhr

T.: Frühlingserwachen

SO, 22.03.26 14.30 – 15.15 Uhr

Klassische Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training & Atemübungen

SO, 26.04.26 14.30 – 15.15 Uhr

M.: Dankbarkeit & Liebe

SO, 10.05.26 14.30 – 15.15 Uhr (Muttertag)

T.: Ein Tag am Meer

SO, 21.06.26 14.30 – 15.15 Uhr

**Bitte bis Dienstag vor der Veranstaltung buchen -
falls die Sitzung um 14.30 Uhr ausgebucht ist,
gibt es einen Zweittermin 15.45-16.30 Uhr.**

**Erholung: Mentale Gesundheit stärken (Salzgrotte
plus SoleOase max. 6 Personen) 30,-**

So. 10.05.26 10.30-13.00 Uhr (Muttertag)

Workshop: Mut & Zuversicht stärken

So. 11.01.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

Workshop: LIFE-Work-Balance

So. 08.02.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

Workshop: Gelassen pendeln

So. 22.03.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

Workshop: Die Welt der Heilsteine

So. 26.04.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

Workshop: Die Botschaft Deines Körpers

So. 21.06.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

Alle Workshops je 23,-

***Alle Workshops inkl. kleiner Traumreise
in der Salzgrotte**

Klangmeditationen - Klangschalen in der Salzgrotte
Veranstaltung von und mit Bernd Jungbluth je 20,- Euro
SA, 17.01.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
SA, 07.02.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
SA, 21.03.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
SA, 18.04.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
SA, 16.05.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
SA, 20.06.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde

Bernd Jungbluth (nadabrahma.de) ist zertifizierter Peter Hess® Klangmassagepraktiker und Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen, Reikilehrer und Meditationslehrer nach dem Dalmanuta Prinzip.

Bei meinen Klangmeditationen hast Du die Gelegenheit in einem sicheren Raum in Resonanz, innere Harmonie und Gleichklang zu finden. Klang umhüllt und berührt Dich mit Körper, Herz und Seele. Die Schwingungen der Klangschalen fließen durch uns hindurch und richten uns neu aus. Daraus kann ein tiefes Gefühl der Entspannung und des inneren Friedens entstehen. Vielleicht etwas, das Du so noch nie gespürt hast.

„Bei meinen Meditationen erlebst Du Klang und Stille. Im Klang erlebst Du Dich, in der Stille findest Du Antworten.“



Alle Veranstaltungen in der Salzgrotte Oberhausen, Langemarkstr. 13, Termin buchen unter 0208-6947166 oder info@salzgrotte-oberhausen.de