

Veranstaltungspreise von Iris Riesener

Meditationssitzungen 45 Minuten 17,- €
Mehrfachkarten können bei Sonntagsveranstaltungen genauso wenig genutzt werden wie 2:1-Angebote. Wertgutscheine können wie Bargeld verwendet werden.

Heilsteinseminare inkl. kleiner Traumreise in der Salzgrotte 23,- Euro

Mentale Gesundheit stärken (2,5 Std. Salzgrotte plus Solevernebelung) 30,- Euro

Kursleitung/Veranstalter

Iris Riesener, Entspannungspädagogin
0175-66 42 559 / irisriesener@gmx.de
www.entspanntundbewusstleben-iris.de

Anmeldung & Infos unter:

Salzgrotte Oberhausen Telefon: 0208-6947166
Langemarkstraße 13 in 46045 Oberhausen
www.salzgrotte-oberhausen.de
Bitte bis Dienstag vor dem Termin anmelden.

Eine Anmeldung ist VERBINDLICH. Wenn ein/e Teilnehmer/in zu einem vereinbarten Termin nicht erscheint oder sich kurzfristig (innerhalb 24 Stunden) abmeldet, ist eine Stornogebühr von 5,00 € pro Person fällig.

Die Rufnummer der Salzgrotte ist NUR während der Geschäftszeiten erreichbar. KEINE Annahme von Telefonaten und E-Mails Samstags nach 16.00 Uhr und Sonntags. Du erreichst mich (Iris) unter 0175-6642559.
Bitte 10 - 15 Minuten vor Beginn vor Ort sein.

Hinweis: Diese Veranstaltungen ersetzen keine ärztliche oder heilkundliche Behandlung. Die Verantwortung, eine notwendige medizinische Versorgung in Anspruch zu nehmen, liegt ausschließlich beim Kunden/-in.

Meditationssitzungen

Entspannen & Kraft tanken in der Salzgrotte

2. Halbjahr 2026



In der Salzgrotte kannst Du in Deiner eigenen Kleidung, auf gemütlichen Liegen entspannen. Die Luft in der Salzgrotte ist mit Mineralien und Spurenelementen angereichert. In dieser erholsamen Atmosphäre kannst Du abschalten und Dich wohlfühlen. Mache es Dir in der Salzgrotte bequem.

Entspanne Dich und genieße Fantasiereisen, Meditationen und andere wunderbare Entspannungsmethoden. Die Welt darf sich eine Weile ohne Dich weiterdrehen und Du erlaubst Dir eine kleine Auszeit. Dabei tankst Du neue Energie und Kraft für den Alltag. Wir entspannen in einer kleinen Gruppe, daher ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich und verbindlich. Die Salzgrotte ist bei allen Veranstaltungen in diesem Flyer nur für Euch geöffnet um ungestört in der Grotte zu entspannen.

Weitere Veranstaltungen mit anderen Partnern findest Du online unter <https://www.salzgrotte-oberhausen.de/> Veranstaltungen - diese finden z.T. auch während der Öffnungszeit statt.

Klangmeditationen - Klangschalen in der Salzgrotte Veranstaltung von und mit Bernd Jungbluth je 20,- Euro

Sa. 25.07.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
Sa. 22.08.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
Sa. 19.09.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
Sa. 17.10.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
Sa. 28.11.2026, 17 Uhr und 19 Uhr je 1 Stunde
Sa. 19.12.2026, 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, Lange-
markstr. 13, Termin buchen online [salzgrotte-oberhausen.de/veranstaltungen](https://www.salzgrotte-oberhausen.de/veranstaltungen) - Terminanfragen auch per Mail info@salzgrotte-oberhausen.de oder 0208-6947166

Unsere Veranstaltungen 2. Halbjahr 2026: Von und mit Iris Riesener Alle Meditationen/Traumreisen 17,- /Person

Traumreise: Ein Sommertag im Lavendelfeld
So. 12.07.26 14.30 – 15.15 Uhr
Traumreise: Im Rosengarten
So. 23.08.26 14.30 – 15.15 Uhr
Traumreise: Insel der Ruhe & Erholung
So. 20.09.26 14.30 – 15.15 Uhr
Traumreise: Goldener Herbstwald
So. 18.10.26 14.30 – 15.15 Uhr
Klassische Entspannungsübungen: Progressive Muskelent-
spannung, Autogenes Training & Atemübungen
So. 29.11.26 14.30 – 15.15 Uhr
T.: Weihnachtsmeditation
So. 20.12.26 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,- Euro

So. 18.10.26 10.30-13.00 Uhr

Workshop: Overthinking – Raus aus dem Grübelkarussell

So. 10.07.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

Workshop: Chakren & Heilsteine

So. 23.08.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

Workshop: Die Welt der Heilsteine

So. 20.09.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

W.: Mehr Kraft & Energie in der dunklen Jahreszeit

So. 29.11.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

W.: Rauh Nächte & Wintersonnenwende

So. 20.12.26 von 11.00 – 13.00 Uhr

Alle Workshops je 23,- inkl. kleiner Traumreise
in der Salzgrotte

ONLY FOR YOU: Ein Workshop und/oder eine Traumreise in
der Salzgrotte OB, individuelle Termine für Gruppen von 4 bis
8 Personen können nach Absprache gebucht werden.

Preis pro Person 20,- (1 Std. Traumreise), 25,- (2 Std. Work-
shop) zus. 20 Min Atemübungen in der Solevernebelung 10,-
<https://www.entspanntundbewusstleben-iris.de/meine-veranstaltungen-salzgrotte-ob/>