

## Wann und wo?

Treffpunkt - Leben im Alter e.V.  
Kurfürstenring 31, 59457 Werl,  
am zweiten Dienstag im Monat  
von 10:00 - 11:30 Uhr

## Wer?

Für alle, die Entspannung benötigen und  
einen Ausgleich zum Alltag suchen.

Maximal 8 Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich vorher an!

## Was?

Bringen Sie sich bitte ein kleines Kissen für  
die Entspannung mit.

Weitere Materialien wie Stifte,  
Mandalavorlagen und Matten sind  
vorhanden.

**Projektleitung:**  
Mechthild Poth

*seniorTrainerin*  
Erfahrungswissen für Initiativen

**Ansprechpartnerinnen:**

**TREFF** punkt

**Leben im Alter e.V.**

Simone Kautz  
Ellen Schmidt  
Treffpunkt - Leben im Alter e. V.  
Kurfürstenring 31  
59457 Werl  
☎ 02922/927-5000  
💻 [treffpunkt-werl@web.de](mailto:treffpunkt-werl@web.de)

**AWO**  
Arbeiterwohlfahrt  
Ortsverein Werl e.V.

**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**  
Ortsverein Werl e.V.

**Wallfahrtsstadt  
Werl**

**TREFF** punkt

# Faszination

# Klangschalen



@Poth

## Entspannung durch Klang und Duft

## Klang und mehr ...

Die Wirkung von Klängen auf Körper, Geist und Seele ist schon seit über 5000 Jahren bekannt. Auch in der heutigen Zeit sind Klangschalen bestens geeignet, um durch die Klänge in einen tiefenentspannten Zustand zu gelangen.

Durch unterschiedlich gesetzte Schwerpunkte, wie Phantasie- und Klangreisen sowie das Malen von Mandalas (Meditationsbilder), möchte die seniorTrainerin und im Peter-Hess Institut ausgebildete Klangmassagenpraktikerin, Mechthild Poth, Sie durch das Anschlagen der Klangschalen in eine Welt des Wohlgefühls begleiten.



©Poth

## Klang, Duft, Phantasiereisen

Phantasie- und Klangreisen bilden eine Kombination aus Wort und Klang. Die Palette reicht dabei von kleinen Geschichten und guten Gedanken bis hin zu Klangmeditationen, die Mechthild Poth Ihnen vermitteln möchte.

Durch die Töne und Schwingungen der Klangschalen in Verbindung mit Phantasiegeschichten und auf Duftstreifen aufgetragenen ätherischen Ölen, gelangen Sie bequem auf dem Boden liegend in eine tiefe Entspannung.

Mit Hilfe dieser Düfte sollen Körper und Geist abschalten und zur Ruhe kommen. Sie vertiefen die Erzählungen aus den Phantasie- und Klangreisen.

## Projektidee

Wenn Sie sich angespannt, müde fühlen sowie das Bedürfnis nach Ruhe empfinden, dann ist es Zeit, etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Mit ihrer Projektidee möchte Ihnen Mechthild Poth die Möglichkeit bieten, dem Trubel des Alltags zu entfliehen und mit Hilfe der Klangschalen ein neues Maß an Entspannung kennen zu lernen



@Poth