

MEDITATION

Mag. Gudrun Ottoson-Ospald, Musik- und Tanzpädagogin, Klangtherapeutin, Hallein-Rif

KlangRaum -

Meditative Auszeit an einem Ort der Einkehr

Diese Veranstaltung mit Klangmeditation soll einen Raum schaffen, in dem Menschen bewusst in die Stille eintauchen können - eine Auszeit von digitalen Geräten und Diensten, um die mentale Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Unser Ziel ist es, durch gezielte Offline-Zeiten mehr Lebensqualität zu gewinnen, das Hier und Jetzt bewusster wahrzunehmen und den Umgang mit digitalen Medien nachhaltig zu reflektieren. Kurz gesagt: Digital Detox für mehr Lebenszeit!

HINWEIS: Die Mitnahme warmer, bequemer Kleidung sowie einer Decke wird empfohlen.

Do, 19. März 2026 | 18.30-20.00 Uhr
Pfarrsaal Salzburg-Gneis
Eduard-Macheiner-Straße 4

Freiwilliger Unkostenbeitrag
ANMELDUNG: sjabox@gmx.at