



Sinfonie der Sinne

MOMENTE DER ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



AROMATHERAPIE * KÖRPERWAHRNEHMUNG * KLANG

Tauchen Sie ein in eine Welt aus Duft, kreativem Ausdruck, Achtsamkeit und Klang
Sinfonie der Sinne verbindet Aromatherapie, achtsame Wahrnehmungsübungen, kreative Gestaltungsimpulse und Klangreisen zu einem harmonischen Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Atmen, Fühlen, Sehen, Riechen, Hören - Bewegung, Farbe, Klang, Worte, Stille
Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Entspannung, Neugier und Wohlbefinden auf natürliche Weise entstehen und sich in kleinen kreativen Momenten spürbar oder sichtbar ausdrücken dürfen. Jede Sinnesreise steht unter einem eigenen Thema, das durch Sie sinnlich erfahren und mit Achtsamkeit gestaltet werden darf.

Individuelle Gruppenangebote

Unsere Angebote richten sich an Kinder, Erwachsene und Senior*innen – jede Gruppe erlebt ihre eigene, liebevoll gestaltete Sinnesreise mit einem Wechsel aus Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung - abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Lassen Sie sich in unserem Raum der Sinne von Duft, Klang und achtsamer Präsenz berühren und entdecken Sie die leise Sinfonie, die in jedem Moment erklingt.

Weitere Informationen und Kontakt unter:

LAVENTERRA.DE / SUSANHAEHLE.DE



Wo und wann?

Ort: Laventerra Akademie
Lindenallee 2, 04808 Lossatal

Start: 9. Januar 2026 (anschließend jeden 1. Freitag im Monat)

10.00 - 11.30 Uhr Sinfonie der Sinne für Senior/innen
12.00 - 13.00 Uhr Klangreise am Mittag
14.30 - 15.30 Uhr Mama-/Papa-Kind-Sinnesreise*
16.00 - 17.30 Uhr Frauen in Balance
18.00 - 19.00 Uhr Klangreise ins Wochenende

Kosten: 25 € / 60 min | 35 € / 90 min (Preise pro Person)
* 1 Kind pro Mama/Papa kostenfrei.

Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern und mit max. 8 Personen statt.



Mögliche Aussichtspunkte:

- **Stressabbau und Entspannung, Konzentration und Kreativität** fördern
- **bewusstes Körpererleben** sowie bei körperlicher und mentaler **Neuausrichtung** unterstützen
- **Ruhe und Ausgeglichenheit** finden
- **achtsame Selbstwahrnehmung** ermöglichen
- Raum für **kreativen Ausdruck**
- **Verbundenheit mit sich und anderen** stärken
- **Sinne und Lebensfreude** anregen
- **Regeneration auf allen Ebenen** ermöglichen



Sie wollen sich anmelden? Wir freuen uns auf Sie:

Silke Schumann

TCM-Therapeutin / Qi Gong Kursleiterin
Laventerra Akademie
info@laventerra.de

Susan Hähle

Klang-, Tanz- und Bewegungstherapeutin
Ganzheitliche Gesundheitsberatung
mail@susanhaehle.de