

## **Entspannung für Andershörende – Yoga, Meditation & Klang**

Die Schnelligkeit unseres Alltags wirkt sich sehr belastend auf unsere emotionale und psychische Gesundheit aus. Für Menschen mit Hörschädigung ist zudem der tägliche Hörstress eine zusätzliche Anstrengung. Umso wichtiger ist es, sich selbst kleine Auszeiten zu nehmen, um wieder zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten.

Dieser Kurs gibt dir die Möglichkeit, in einem geschützten Raum mit dir selbst und anderen in Begegnung zu gehen. Sanfte Yogaübungen helfen deinem Körper dabei, sich zu öffnen. Meditationen und Atemübungen bringen dich tiefer in die Verbindung mit dir. Zusätzlich dazu werden Klangschalen, Stimmgabeln und die eigene Stimme eingesetzt, welche eine ausgleichende Wirkung auf den Körper und die Emotionen haben. Hierbei ist es nicht wichtig, die Klänge gut zu hören, da vor allem die Schwingung der Klänge im Vordergrund steht und fühlbar ist. Es sind keine Vorkenntnisse zur Teilnahme notwendig. Im Raum gibt es eine Übertragungsanlage und es wird durchgehend auf die Sichtbarkeit des Mundbildes geachtet. Bei Bedarf kann der Kurs mit lautsprachlich unterstützenden Gebärden (LBG/LUG) angeleitet werden.

Bitte mitbringen: eigene Matte, kleine Decke/Handtuch, bequeme Sportkleidung

**Mi, 09.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**BLWG-Informations- und Servicestelle**  
**für Menschen mit Hörbehinderung**  
**Haydnstr. 12/EG, 80336 München U3/U6**  
**Goetheplatz/Ausgang Mozartstraße**

Referentin: Stefanie Leib, Yogalehrerin & Hörgeschädigtenpädagogin