



# Personal Healthcare

Ganzheitliche Körpertherapie

Wirbelsäulen- & Klangschalen-Therapie, Manupathie



## Einladung zur "Sonntags-Klangschalenreise" in Edlibach beim Gubel (ZG)

**Für mich, mein Körper, mein Geist & meine Seele.  
Ich geniesse eine tiefe Entspannung mit tibetischen Klang- & Planetenschalen.**

Datum:	Sonntag, 12. Mai 2024	"Muttertag"
Datum:	Sonntag, 23. Juni 2024	"Sommeranfang"
Datum:	Sonntag, 2. Juli 2024	"Vatertag"
Datum:	Sonntag, 4. August 2024	"Neumond"
Datum:	Sonntag, 22. September 2024	"Herbstanfang"
Datum:	Sonntag, 27. Oktober 2024	"Start Winterzeit"
Datum:	Sonntag, 24. November 2024	"Einfach Sonntag"
Datum:	Sonntag, 15. Dezember 2024	"Vollmond"

Dauer: ca. 45 Minuten

Zeit: **15.15 Uhr – 16.00 Uhr**  
Ich starte um 15.15 Uhr. Bitte sei etwas früher da.

Ausgleich: CHF 30.- vor Ort bar zu entrichten.

Anmeldung: [Via Anmeldeformular](#),  
Email: [gabriela@personal-healthcare.ch](mailto:gabriela@personal-healthcare.ch)  
Tel. 079 649 27 05  
oder komm einfach spontan.

**Mitbringen:** **Eigene (Yoga)Matte, Decke, Kissen, einfach was du brauchst, um 45 Minuten gut gebettet liegen zu können.**

Kursleiterin: Gabriela Baumann, Klangschalen-Therapeutin

**Durchführungsort:** **Heiterstalden 4, 6313 Edlibach, im 1. OG**

Parkplätze: Befinden sich vor dem Haus, neben dem Unterstand, gleich neben der Betonmauer mit der Aufschrift "Heiterstalden" und vor den Abfallcontainern.

**Gabriela Baumann**

Püntstrasse 26  
CH-8810 Horgen

Mitglied Dorn-Verband Schweiz

[www.personal-healthcare.ch](http://www.personal-healthcare.ch)  
[gabriela@personal-healthcare.ch](mailto:gabriela@personal-healthcare.ch)  
Tel. +41 (0)79 649 27 05



# Personal Healthcare

Ganzheitliche Körpertherapie

Wirbelsäulen- & Klangschalen-Therapie, Manupathie

## **Ein harmonisch schwingender Mensch ist ein gesunder Mensch.**

Der Gubel ist nicht nur ein Wallfahrtsort, sondern auch ein wunderbarer Erholungsort.

Mitten im Grünen, in einem Bauernhaus, geniessen wir an diesem stillen Ort die Frequenzen der tibetischen Klang- & Planetenschalen.

Kombiniere diese Klangschalenmeditation mit einem Spaziergang davor oder danach.

Lass Körper, Geist & Seele baumeln.

Der menschliche Körper besteht überwiegend aus Wasser, welches durch die Schallwellen, durch das Anspielen der Klangschale, in Bewegung versetzt wird. Dieser Effekt wirkt wie eine innerliche Massage der Körperzellen. So können sich körperliche und auch seelische Verspannungen und Blockaden lösen.

In der Klang-Entspannung lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte und zur Harmonisierung aller Körperebenen.



Status 22. April 2024

**Gabriela Baumann**

Püntstrasse 26  
CH-8810 Horgen

Mitglied Dorn-Verband Schweiz

[www.personal-healthcare.ch](http://www.personal-healthcare.ch)  
[gabriela@personal-healthcare.ch](mailto:gabriela@personal-healthcare.ch)  
Tel. +41 (0)79 649 27 05