



Gongbad Roskilde

Balance i krop og sjæl – sænk stress og find indre ro

Et gongbad, også kaldet lydhealing, er en unik oplevelse, hvor du "bades" i lyden og vibrationerne fra gong og andre instrumenter. Lydene skaber en dyb følelse af afslapning og indre ro.

Fordele ved gongbad

Gongbad styrker både krop og sind. Vibrationerne fra gongen beroliger nervesystemet, reducerer stress og giver en dyb følelse af afslapning med øget ro og restitution.

Sådan foregår det

Du ligger på en måtte med tæppe over dig, evt. med en pude og støtte under knæene. En lavendelpose lægges over øjnene, mens du indhylles i de beroligende lyde. Kom i blødt og varmt tøj.

→ Sted

Trekroner Skolen – Tumlesalen
Trekroner Allé 1, 4000 Roskilde

→ Tid og dato

Kl. 20.00 – 21.00
Datoer: 25/9, 23/10, 13/11, 27/11

→ Pris

150 kr. pr. gang

→ Tilmelding

Via QR-kode eller på www.rfi.dk.



→ Tilmelding