



Gongbad Roskilde

Balance i krop og sjæl gennem et gongbad, hvor du bades i lyd og vibrationer, der beroliger nervesystemet og fremmer afslapning.

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 indhyles i de beroligende lyde. Kom i blødt og varmt tøj.

Sted

Life Club, Sal 2
Hyrdehøj Centeret
4000 Roskilde

Dater i 2026

13. september
4. oktober
25. oktober
15. november
6. december

Tid

Kl. 13.30-14.30

Pris

125 kr. pr. gang

Tilmelding

Via QR-kode eller på www.rfi.dk.



→ Tilmeld dig her