



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

Sted

Sct. Jørgens skole – Festsalen
Sønderlundsvej 58
4000 Roskilde

Tid og dato

Tid: Kl. 20.15
Datoer: 22/01 + 12/02 + 05/03

Pris

150 kr. pr. gang

Tilmelding

Via QR-kode eller på www.rfi.dk.



→ Tilmeld dig her

OBS! Ændring af sted

Vi flytter i nye lokaler på:
Sct. Jørgens skole – Festsalen
Sønderlundsvej 58, Roskilde

Weekendevent

Vi tilbyder også et ekstra event i weekenden:
D. 1. februar, kl. 13.20
Lifecub, sal 2, Hyrdehøj Centeret, 4000 Roskilde