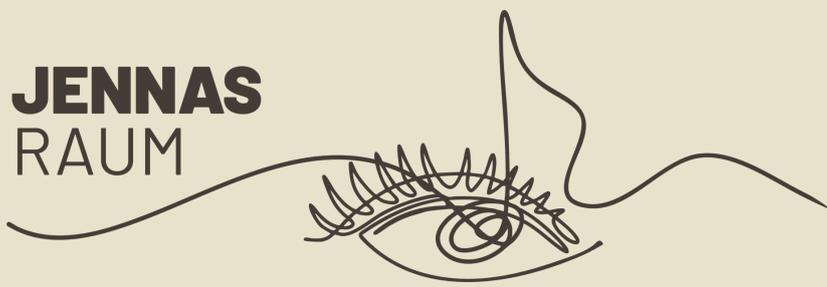


JENNAS RAUM



Come in & try out! 16. Juni – 3. Juli 2025

Herzlich Willkommen!

Treten Sie ein und nehmen Sie sich Ihren Raum: Achtsamkeit und Menschlichkeit erwarten Sie.

In den „Try-Out“-Wochen können Sie sich kostenfrei verbindlich für die Wochenmodule anmelden.

Einzel- oder Duo-Räume können während der „Try-out“-Wochen vergünstigt gebucht werden:

Einzel: 40,00 Euro (regulär 75 Euro)

Duo: 55,00 Euro (regulär 110 Euro)



JENNAS
RAUM

Klangbasierte Prävention

Wochenmodule

Die Zahl der Teilnehmer ist qualitativ begrenzt.
Zugang während der Try-Out-Woche kostenfrei und nur mit Anmeldung möglich.

Montag

10:00 – 11:00 Uhr KraftRaum – Souveränes Achtsamkeitstraining

18:30 – 19:30 Uhr LauschAngriff – A-cappella-Moment*

Dienstag

17:30 – 18:30 Uhr Jennas Seelenraum – achtsame Kern-Dialoge

19:30 – 20:30 Uhr NightLounge – Tagesausklang ruhig*

Mittwoch

12:30 – 13:30 Uhr LunchLounge – Mittagstanz als Energiequelle

16:30 – 17:30 Uhr KlangReise – mit Klangschalen

Donnerstag

17:00 – 18:00 Uhr TraumTänzerin – Meditation mit Gemütlichkeit

18:30 – 19:30 Uhr NightLounge – Tagesausklang expressiv*

Wasser und Tee stehen für Sie jederzeit kostenfrei zur Verfügung.

* Bringen Sie gern ein helles Getränk mit – farbige Getränke sind nicht gestattet.

Ich freue mich auf Ihre Buchung!

0170 805 2 815 | willkommen@jennas-raum.de

Pfaffengasse 4 | 65582 Diez an der Lahn



16. Juni – 3. Juli 2025

Come in & try out!



*Wo Klang berührt und
Achtsamkeit bewegt.*

JENNAS RAUM

Klang Basierte Prävention hat zum Ziel, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, gelassener mit Stress sowie belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen und eine achtsame Haltung in den privaten sowie beruflichen Alltag zu integrieren.

Persönlich

Ihr persönlicher Raum.

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, bleibt manches ungesagt – bis es zum Problem wird. In Ihrer Session lauschen wir gemeinsam Ihrer inneren Stimme. Klang, achtsame Reflektion und gezielte Perspektive auf Ihren persönlichen inneren Raum erwarten Sie. Buchbar als EinzelRaum oder DuoRaum (Paar- oder FreundschaftRaum).

Wochenmodule

Konzeptkollektion mit Einsatz von Klangelementen.

LunchLounge

Mittagstanz: Bewegung als Energiequelle
Achtsamer Tanz wird zum Ausdruck innerer Lebendigkeit – er lockert Verspannungen und bringt die Seele in Balance.

NightLounge

Machtvoller Tagesausklang, Entspannung statt Anspannung! Mal lebendig und schreiend-laut, mal still und tränen-leise. Perfekt für einen Wohlfühlabend.

LauschAngriff

Ein ganz persönlicher A-cappella-Moment für Sie. Lassen Sie sich entführen in die faszinierende Welt der Wort-Kompositionen, live, emotional und spürbar. Ein kleines, exklusives Konzerterlebnis in entspannter Atmosphäre.



Ich freue mich auf Ihre Anmeldung:

Mobil: 0170 805 2 815
willkommen@jennas-raum.de
Pfaffengasse 4 | 65582 Diez
www.jennas-raum.de



Konditionen Try-Out-Wochen:

- Einzel-Raum: 40,00 Euro (regulär 75,00 Euro)
- Duo-Raum: 55,00 Euro (regulär 110,00 Euro)
- Die Teilnahme an den Modulen ist kostenlos und nur mit Anmeldung möglich. Ich bitte um Ihr Verständnis: 5,00 Gebühr, bei Absage am gleichen Tag. (regulär monatliche RaumCard: 2 Module 20,00 Euro, 4 Module 38,00 Euro und 8 Module 45,00 Euro)

KlangReise

Tiefenentspannendes Hörerlebnis. Lassen Sie sich von der Kraft der Klangschalen berühren. Genießen Sie die Energie der Koshi. Fließen Sie ruhig atmend in Ihren Ruhe- und Erholungszustand. Erneuern Sie die Verbindung zu Ihrem Selbst.

KraftRaum

Achtsamkeitstraining für souveräne, innere Abgrenzung. Wie bewahre ich meine persönliche Grenze? Wo liegt denn diese überhaupt? Lassen Sie uns an Bauchgefühl, Stimme und Körpersprache arbeiten.

TraumTänzerin

Geführte Meditation in gemütlichem Ambiente. Ihre Reise zur Beruhigung des Geistes und zur Anregung der Kreativität – weit weg von Alltag, Medien und Reizüberflutung. Bringen Sie gerne eine Lieblingsdecke, -kissen o.ä. mit, damit Sie sich ganz fallen lassen können.

Jennas SeelenRaum

Achtsame Kern-Dialoge: welche Farbe, welche Melodie offenbart sich heute in Ihrem inneren Raum? Lauschen und spiegeln Sie. Harmonie-Frequenzen unterstützen diese Reise zur besseren Selbstwahrnehmung.

