

# Mantra Singen

Ich lade Dich dazu ein, in Gemeinschaft zusammenzukommen und dich vom Klang deiner eigenen Stimme tief im Herzen berühren zu lassen.

Wir singen gemeinsam Mantras mit einfachen Texten in der ursprünglichen Sprache, dem Sanskrit. Dies öffnet das Herz, beschwingt den ganzen Körper, beruhigt den Geist und fördert die innere Balance.

Das Mantrasingen ist eine alte Tradition um miteinander ein Gefühl des Glücks und tiefen Friedens entstehen zu lassen. Es fördert die körperliche und mentale Gesundheit durch bewusste, vertiefende Atmung, Konzentration und durch die spezifische Wirkung der unterschiedlichen Klänge in uns.

Mantrasingen ist Singen aus dem Herzen. Es kommt nicht auf eine schöne Stimmen oder perfekte Töne an – sondern einzig auf die Freude und das Erfahren der verbindenden und heilsamen Energie, die beim Singen entsteht.

## Freitag, 08.03.2024 – 18:00 Uhr



Ich bitte Dich, Dir warme Socken und bequeme Kleidung mitzubringen und falls Du hast, auch gern Dein Yogakissen und eine Decke.

Wähle selbst einen Wertschätzungsbeitrag zwischen 5 und 10 €.

*Herzlichst Claudia*



Ich bitte um vorherige Anmeldung.

per Telefon: 0178/5000 591 (gern per WhatsApp/TG oder SMS)  
oder ggf. über die Anmeldeleiste im Yogastudio.