

# YOGA MANTRA



Dieser Workshop ist für alle, deren Herz für das MANTRA Singen schlägt!

Viele Menschen kennen Hatha Yoga und haben keine Ahnung über Mantras. Sie gehören aber auch zum Yoga und stellen sogar einen sehr beliebten eigenständigen Yoga Weg dar, der zunehmend auch im Westen praktiziert wird.

Mantras haben heilende Wirkung. Das Singen von Mantras öffnet das Herz und ist heutzutage Bestandteil von Yoga Lektionen in vielen Yoga Studios. Das gemeinsame Singen verbindet, befreit von Stress und erweitert das Bewusstsein.

In diesem Workshop werden wir gemeinsam singen!

Sie werden in die Welt der heilenden Töne eingeführt. Einige wichtige Mantras werden Ihnen vorgestellt, welche seit Tausenden von Jahren Bestandteil hinduistischer Spiritualität und den Veden sind. Sie erfahren über die Arten, Aufbau und Funktion von Mantras. Die für Yoga Praxis relevante Mantras werden detaillierter erklärt.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit. Wer möchte, kann auch kleine Musikinstrumente mitnehmen.

PREIS: CHF 35.-

TERMIN: 20.11.2022

ZEITRAUM: 10:00 - ca.12:00 Uhr