

Mantrasingen

Wir begleiten mit Harmonium und Gitarre die kraftvollen Klänge der Mantras, begleiten unsere Stimmen und die Schwingungen, die entstehen, wenn wir gemeinsam singen.

Freitag, 19 Uhr

Termine 2019: 22. März/31. Mai/21. Juni/13. Sept/18. Okt/22. Nov/13. Dez

Im Reich der Sinne, Donnersbergerstraße 18 nahe Rotkreuzplatz

www.reich-der-sinne.com

Mantra ... ist übersetzt die *Befreiung des Geistes*. Mantras sind Verse aus heiligen Silben, die in allen Ecken der Welt gesungen werden. Wir legen den Fokus auf Mantras in der altindischen Sprache Sanskrit. Mantras beruhigen den Geist und können uns tief berühren.

Beim Mantrasingen führen die kleinen kraftvollen Verse und einfachen Melodien schnell in einen Entspannungszustand. Schon das gemeinsame Ein- und Ausatmen beim Singen verbindet, die gemeinsam geschaffene Klangschwingung gibt Geborgenheit. In diesem Zustand können sich Gefühle zeigen und Ausdruck finden ... unser ganzes Wesen schwingt mit, wenn wir von Herzen singen. Manchmal schwingen wir uns dabei sogar zum Tanz auf. Vor allem führt uns das Singen in ungeahnt tiefe Stille, die wir zwischendurch wirken und in einer Meditation ausklingen lassen.

„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen. [...] Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“ (Yehudi Menuhin)

Also lasst uns singen, der Stille lauschen und sehen was geschieht ...

Wir freuen uns auf euch und stimmen schon mal Harmonium und Gitarre.

Daniela & Kathrin

Wir ... sind uns auf unserem Yogaweg zwischen Indien, Kreta und Giesing immer wieder begegnet. Als wir anfangen, gemeinsam zu singen, fühlten wir endlich, wie tief unsere Verbindung ist. Seitdem leiten wir gemeinsam Workshops mit Klängen, Mantras, Kreativität und Meditation, tanzen zusammen und staunen über die Wirkung der Klangschwingungen, die uns bei alldem begleiten.

Für wen?

Jeder der gern singen, summen oder lauschen mag, ist herzlich willkommen. Wir freuen uns auch, wenn ihr Instrumente mitbringt, mitspielt, Lieder beiträgt.

Auch wenn Singen ungewohnt für Dich ist, findest Du hier einen guten Einstieg zum Genuss am Klang der eigenen Stimme – und am Singen in der Gemeinschaft.

Teilnahme

15 Euro

ermäßigt 10 Euro

(mit eigenem Instrument z.B.)

Anmeldung

bitte an mail@sumitrayoga.de

