

# MANTRA-SINGEN

mit Christa & Frank Schäffer  
 Heilkraft von Stimme und Klang



am Montag, 09. November 2015  
 um 19:30 bis ca. 21:30 Uhr (inkl. Teepause)  
 im YOGA-LOFT Bruckmühl / Heufeldmühle

Wir singen zusammen einfache Kirtans und Mantrien, die das Herz öffnen und sich mit dem inneren Streben nach Verbundenheit und Eins-Sein mit Allem befassen. Das Hauptaugenmerk liegt auf Freude und Hingabe, nicht auf gesanglichem Können. Musikalisch begleiten wir das Singen mit dem indischen Harmonium und Gitarre.

Mantren haben eine tiefe spirituelle Bedeutung. Die Gedanken werden auf eine höhere Wahrheit ausgerichtet – Gedanken der Angst und Sorge verschwinden. Das Rezitieren von Mantrien mit Hingabe, Liebe und Ausdauer hat eine positive Wirkung auf unser ganzes Wesen.

In einem Kreis gemeinsam zu singen bedeutet, Lebensfreude und Verbundenheit zu spüren. Der Kopf wird frei, der Körper entspannt sich, beginnt zu schwingen und wir spüren uns selber wieder.

***Inmitten des Vielen, das uns im Alltag von uns selber fortzieht,  
 eine Insel der Freude, ein Ruf der Erinnerung, das Lied unserer Seele...***



Veranstalter: YOGA-LOFT, Eva Bomhard und Robert Schmidt  
 Beitrag: 12 €