

# Mantrasingen



mit **Joe & Joe, den Yogabuam**

am **Sonntag, 20.10.2019**

von **19:00 bis 21:00 Uhr**

im **YOGA-LOFT Bruckmühl / Heufeldmühle**

Mantrasingen wirkt auf verschiedenen Ebenen:

- Körperliche Ebene: Singen ist auch Pranayama, es wird tief geatmet, die Ausatmung wird verlängert, der Körper wird in eine harmonische Schwingung gebracht.
- Energetische Ebene: Beim Singen von Mantras kommt Bewegung in deine Chakras und die Aufrichtung deiner Wirbelsäule wird aktiv.
- Emotionen: Wenn du Mantras singst, spürst du Freude, Leichtigkeit und die Verbindung von Körper, Geist und Seele (Yoga).

Johannes wird dich mit schöner, kraftvoller Stimme und seiner Gitarre in die Welt der Mantras führen. Joachim begleitet ihn und dich mit dem passenden Rhythmus auf seiner Trommel.

Lass dich schwingen von Joe & Joe, den Yogabuam.

**Beitrag:** Freiwilliger Wertschätzungsbeitrag

**Ort:** Yoga-Loft-Bruckmühl  
Gewerbepark BWB 26a

**Anmeldung:** [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

