



SINGKREIS ZUR FRÜHLINGSSONNENWENDE

Freitag 20. März 2020 in der Niyana Yogaschule und im Wald

Stärke die Rückverbindung zu Deiner inneren Kraft mit Heillieder, Mantras & Mediation.

Jede Tradition hat ihre eigenen an Heil- und Kraftliedern. Das sind meist einfache Lieder, die durch längeres singen ihre spezifische Kraft entfalten. Es gibt Lieder, die das Herz öffnen, Lieder, die Mut machen, die Vertrauen geben, solche, die helfen die Emotionen aus zu gleichen, die erden und solche, die den Geist fliegen lassen.....

Mantras sind Gebete und werden gesungen, um ein bestimmtes Potential in uns zu wecken und um Schutz zu bitten. Zum Bsp. harmonisiert das bekannte Tibetische Mantra "Om Mani Padme Hum" das Herzchakra und hilft so mehr Mitgefühl und mehr inneren Frieden zu entwickeln. Beim Singen von Mantras und Kraftliedern, spielt es keine Rolle, ob wir „schön“ singen. Es geht um die Energie, die wir mit dem Klang freisetzen und nicht um „korrektes“ Singen. Singen verleiht unsere Seele eine Stimme, hilft uns, uns zu zeigen, uns ins Gleichgewicht zu bringen und unser Seelenlicht zu nähren.

Den ersten Teil werden wir im Wald verbringen und uns bewusst mit der Natur verbinden, Kraftlieder singen, mit den Bäumen atmen, uns erden und eine Motherturtle-Mediation machen. Im zweiten Teil werden wir im Kreis in der Yogaschule Mantras singen, Chakraarbeit machen und unsere Herzenergie stärken.

Ort: Niyana Yogaschule, Zürcherstrasse 10, 5400 Baden & im Wald

Zeit: 16.00 – ca. 21.00

Kosten: 50.-

**Anmeldung: Gabriela Ribeiro /gabriela.rib@sunrise.ch / 076 376 62 73 /
www.wald-tara.ch**