

Sinnkultur.

Mantren, Mudras, Meditation — Heilsame Kraft der Stimme

● 13.02.23, Mo 19:00 Uhr

▲ Kirchweg 5, Leopoldshöhe

Was erwartet dich

Singen verbindet, hebt die Stimmung und schafft ein Gefühl von Zufriedenheit und Glück. Und so wollen wir unsere Stimmen gemeinsam erheben, schwingen lassen und im Gleichklang verbinden.

Das Mantren-Singen bietet sich hierzu hervorragend an. Mantren sind heilige Silben, Worte oder ganze Verse aus der altindischen Sprache Sanskrit. Das OM ist wohl das bekannteste Mantra und beschreibt den Urklang der Schöpfung. Das Mantren-Singen, wie auch das Tönen berührt, inspiriert, tröstet, beflügelt und gibt Kraft. Es befreit von negativen Gedanken, erweitert das Bewusstsein und aktiviert die Energiezentren des Körpers. Ergänzend zum Gesang werden wir Mudras (energetisch wirksame Handstellungen) und Meditationen einfließen lassen.

Alexa Förster — Autorin, Heilpraktikerin, Energetikerin, Persönlichkeitsentwicklerin, Bewusstseinslehrende und Bühnenfrau.

Mandy Göhler — Intuitiv-kreative Fotografin und Malerin, Weitsichtige, Nahspürende, Tiefsinnige und Atembewusstseins-schulende.

Termine

Montag 13.02.23

Zeit

19:00 – 20:30 Uhr

Ort

Sinnkultur
Kirchweg 5
33818 Leopoldshöhe

Kosten

Ausgleich nach Selbsteinschätzung
(Basisbetrag 10€/Stunde)

Teilnehmerzahl

max. 12 Personen

Anmeldung

Bitte um rechtzeitige Anmeldung

Bitte mitbringen

Bei Bedarf ein eigenes Sitzkissen

Anmeldung und Kontakt

Schule für Sinnkultur
Mandy Göhler, +49 (0) 179 777 21 32
mail@sinnkultur.com
www.sinnkultur.com

