



Mantrasingen

mit
Andrea Feneberg und Jürgen Plachetka

Samstag, 14. März 2020

19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

in der **Yoga Praxis Freising**
Asamstraße 36, 85356 Freising

Unkostenbeitrag: 10,00 €

Andrea und Jürgen sind zwei Vollblutmusiker und teilen die Liebe zum Mantrasingen. Wir freuen uns sehr, dass sie der Einladung der Yoga Praxis gefolgt sind. Sie werden mit uns sowohl klassische Sanskrit-Mantras singen, als auch englischsprachige Lieder.

Mantra bedeutet wörtlich „was den Geist schützt“. Mit dem Singen oder Rezitieren von Mantras kannst du den Geist zur Ruhe und in die Stille bringen. Jedes Mantra hat eine bestimmte Schwingung und einen bestimmten Klang. Diese stimulieren gemeinsam mit den Bewegungen der Zunge die Reflexzonen im Mund und die Nervenleitbahnen (Energiekanäle).

Singen ist gestaltetes Atmen. Wer singt, verlängert die Zeit des Ausatmens und erhöht somit die Sauerstoff-Konzentration im Blut. Das ist nur eine von vielen positiven Wirkungen, die mittlerweile durch Studien wissenschaftlich belegt sind.

Das Wichtigste ist: Mantrasingen macht Spaß – Singen macht glücklich! Es regt den Stoffwechsel an, erhöht die Energie, öffnet und hebt die Stimmung.

Dabei geht es nicht um „richtig“ oder „gut“ singen. Jeder singt so, wie er eben singt. Es gibt kein Ziel zu erreichen, du wirst nicht beurteilt, du gibst dich einfach hin und singst mit Herz und Seele.

Du bist herzlich eingeladen – wir freuen uns auf dich!



Info: www.yoga-praxis.net

Tel.: 08161 – 533 56 15

mobil: 0170 – 786 01 29