



HEALING CHANTS

Klang & Wirkung der Kundalini Yoga Mantras
mit Polina Bitsch

Freitag, 22.03.2019 - 19.30 - xxxx?Uhr

Die Kraft eines Mantras ist erstaunlich. Ein zentraler Aspekt des Kundalini Yoga, wie er von Yogi Bhajan gelehrt wird, ist die bewusste Anwendung alter Mantras und moderner positiver Affirmationen. Mantras sind in der Regel in Gurmukhi, einer heiligen indischen Sprache und gelegentlich in Englisch. Diese Mantras enthalten die Schwingungen des Friedens, des Wohlstands, der Verbindung und vieler anderer Eigenschaften und werden unter ihrer Wirkung verstanden. Die Aussprache kommt mit der Wiederholung, auch „Jappa“ genannt. Das Verständnis der Bedeutung der Wörter fügt dem Chanten eine weitere Effektivität hinzu. Das Chanten in der Gruppe potenziert die Wirkung und lässt einen großartigen Klangstrom entstehen. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Zuversicht und Glücksgefühle entstehen, Stille im Verstand geschieht, ein erholsamer „Reset“ findet statt.

Chante und lasse Dich von der Stimme Deines Herzens führen.

Ablauf: Wir starten mit ein paar leichten Lockerungsübungen, eine kleine Einführung in die Bedeutung des jeweiligen Mantras und dann chanten wir gemeinsam diese heilsamen und wirkungsvolle Mantras, live begleitet mit Gitarre. Keine Vorkenntnisse oder besondere Singfähigkeiten sind erforderlich!

Ausgleich: auf Spendenbasis



Anmeldung/Infos bei:

Polina Bitsch

Tel: 0175.1882674

polina-bitsch@

lotus-yogazentrum.de



Das LOTUS. Yogazentrum.

Inh. Carola Maria Stiefvater

Am Holderstock 1

77652 Offenburg

www.lotus-yogazentrum.de