



Momente der Auszeit

2018/2019

Mantra-Singen

Wir singen einmal monatlich von **19:30 – 20:30** Uhr gemeinsam
Mantras für deinen Moment der Auszeit.

„Mantras führen dich an einen Ort des Einsseins. In eine Stille Ekstase. In eine tiefe Meditation. In einen Moment, der alles miteinander verbindet. Den Moment der Heilung. Der Liebe.“
(Deva Premal & Miten)

Mantras eignen sich wunderbar, um unseren Geist zu beruhigen, Stress zu reduzieren und innere Freude und Gelassenheit zu schaffen. Sie sind wie eine Meditation, die Körper, Seele und Geist auf einfache Weise und mit Spaß harmonisiert.

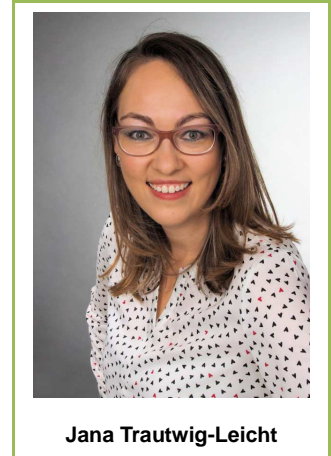
Das Mantra-Singen dauert 1 Stunde. Ich beginne mit einer kurzen Erläuterung des Mantras und seiner Aussprache. Nach einer meditativen Einstimmung singen wir das Mantra gemeinsam. Keine Sorge, ich singe das Mantra immer vor. Falls du nicht singen möchtest, kannst du auch nur summen oder auch einfach zuhören und es in Gedanken mitsingen. Denn das Wichtigste ist, dass du Spaß hast und das Mantra in dir wirken lässt.

Fr., 06.07.18	Kurs-Nr.: JL-0607	Om Namo Bhagavate (Einssein)
Fr., 24.08.18	Kurs-Nr.: JL-2408	Om Shreem Mahlakshmiyei Namaha (Fülle)
Mo., 24.09.18	Kurs-Nr.: JL-2409	Keimsilben chanten: Om
Fr., 26.10.18	Kurs-Nr.: JL-2610	Om Namah Shivaya (Bewusstheit)
Fr., 16.11.18	Kurs-Nr.: JL-1611	Om Triambakam (Heilung)
Mo., 10.12.18	Kurs-Nr.: JL-1012	Gayatri Mantra (Erleuchtung)
Mo., 07.01.19	Kurs-Nr.: JL-0701	Om Gum Ganapataye Namaha (Neubeginn)
Fr., 22.02.19	Kurs-Nr.: JL-2202	Om Tare Tuttare (Mitgefühl)
Fr., 22.03.19	Kurs-Nr.: JL-2203	Om Purnam (Vollkommenheit)
Mo., 15.04.19	Kurs-Nr.: JL-1504	Lokah Samasta (Glücklichsein)

Nach dem Abend bekommst du das Mantra als Musik-Datei zum Download, damit du es auch zu Hause für dich nutzen kannst.

Referentin: Jana Trautwig-Leicht
Ticket: 12,00 €
5erKarte: 54,00 €

Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.
Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).



Jana Trautwig-Leicht

