

Workshop Chanten und Sanskrit



Für alle, die tiefer in die Geheimnisse des Yoga eintauchen möchten:

Programm: In diesem Workshop wird euch Arlena auf spannende und interaktive Weise eine Einführung ins vedische Chanten geben. Damit verbindet sie spielerisch Ausspracheregeln mit Auszügen aus alten philosophischen Yogatexten. Bestimmte Mantren werden gemeinsam übersetzt und ihr werdet Atemübungen lernen, damit ihr genug Puste habt.

Chanten wirkt positiv auf der Ebene der Chakras (besonders Bauch, Brust und Kehlkopf). Durch sanfte Schwingung und Vibration können sich Blockaden und emotionale Spannungen im Bereich von Brust- und Bauchraum lösen. Chanten öffnet das Herz und vermittelt ein Gefühl der Offenheit und der Freude.

Es wird also viel gesungen und ein Einblick in die Yogaphilosophie gegeben - merkt selbst, welchen starken Bezug ihr zu eurem Leben herstellen könnt und was für eine entspannende Wirkung das Chanten auf Körper und Geist hat!

Termin: Sonntag, den 26.05.2019 von 12.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Preis: 25 Euro

Mitbringen: Du brauchst nichts weiter mitzubringen als bequeme Kleidung
Bitte iss ca. 2 Stunden vorher keine schweren Mahlzeiten

Info und Anmeldung: info@yogawirkt.de oder Michael Lehmann: 0177 - 888 333 9
Bitte überweise den Betrag auf nachstehendes Konto:

yogawirkt GmbH

Sparkasse Bielefeld

IBAN: DE02 4805 0161 0044 1934 49

Der Überweisungsbeleg ist die Bestätigung für deine Anmeldung.

Anmeldeschluss: 23.05.2019

Sei dabei, wir freuen uns auf dein Kommen!

Dein yogawirkt-Team