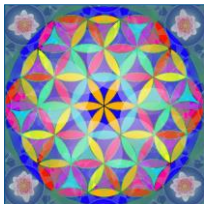


Mantren singen

*Das Singen von Mantren öffnet unsere Herzen.
Es bringt uns in Kontakt mit uns selbst und hat eine
wohltuende Wirkung auf unser ganzes Wesen.*



Im ersten Kalenderhalbjahr 2020 finden im
KRISTALL Zentrum für Körper-Seele-Geist
Sinsheimerstraße 5, 69256 Mauer
(www.kristall-zentrum.de)

an folgenden Terminen **Mantren-Abende** statt:

Montag, 27.01.2020

Montag, 30.03.2020

Montag, 27.04.2020

Montag, 25.05.2020

Montag, 29.06.2020

Beginn: 19:00 Uhr ★ Kosten: 10 €

Die Mantren-Abende finden als offene Abende statt,
d. h. es ist keine Anmeldung erforderlich.

*„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er seine innere Welt.
Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind mit der Musik,
heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“*

Yehudi Menuhin



Mantren bestehen aus Silben oder Wortfolgen, die über längere Zeit rezitiert bzw. gesungen werden. Durch das Wiederholen der Mantren mit ihren einfachen und schönen Melodien erschließt sich uns ihre Bedeutung immer tiefer und tiefer. Dabei hat jedes Mantra seine eigene Energie und kann je nach Intention meditativ, ruhig, kraftvoll, dynamisch und mitreißend sein.

Die Mantren, die wir an unseren **Mantren-Abenden** singen, kommen aus aller Welt und stammen aus verschiedensten Kulturkreisen.

Mantren singen hilft, den Geist zu entspannen und das Herz zu öffnen. Die den Mantren innewohnende Klangschwingung überträgt sich auf uns und lässt uns Lebensfreude, Verbundenheit, Liebe und Dankbarkeit empfinden. Wir kommen gleichermaßen in Kontakt mit uns selbst und mit anderen.

Wesentlich ist dabei nicht unser gesangliches Können, sondern Freude und Hingabe beim Singen.

Kontakt: Angelika Reinhard, Telefon 06223 861922

E-Mail: Reinhard-Angelika@t-online.de

www.angelika-reinhard.de