

## **Mantras singen – Nada Yoga**

„Höre, höre! Dieser wunderbare Klang bringt mich zurück zu meinem wahren Selbst.“  
(Thich Nhat Hanh)

Klänge wirken auf das vegetative Geschehen – sie wirken wie Stimulanzien auf die „Wohlfühlhormone“ ein. Die Physisch-psychische Grundspannung (Tonus) des Menschen, welche durch Stress meist erhöht ist, wird normalisiert.

Im Yoga kennt man die Bedeutung des Klang: Mit Hilfe von Mantras (Stütze des Geistes), welche als ständige Wiederholung von bestimmten Worten, Silben oder Sätzen gesungen werden, bewahrt man die Klarheit und Ruhe des Geistes.

Die entspannende Wirkung der Mantras beruht auf der besonderen Klangstruktur der altindischen Sprache (Sanskrit). Wir singen vorwiegend kurze und leicht erlernbare Mantras – Singerfahrung ist nicht notwendig.

### **Mit Katja und Michael Böhm**

Katja studierte Sprachwissenschaften mit Schwerpunkt Altindisch und ist Singleiterin für heilsames Singen.

Michael hat Musik studiert und begleitet uns auf seiner Gitarre.

**Wann:**                    Sonntag, 05.11.2017  17:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Kosten:**                    25 Euro (am Abend bitte mitbringen)

**Anmeldung:**            Edith Schweda, [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)

**Ort:**                            Raum für Yoga, Taigweg 4, 86720 Nördlingen