

Yoga und Klang

Yoga-Workshop mit Ulrike Grunert

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 Klangs: 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).

In der Atemlehre, -therapie, -heilkunst (nach Ilse Middendorf, früher Professorin der Kunsthochschule für Musik, Berlin – Pionierin der Atemarbeit) wird der Zusammenhang von *Atem, Atemraum und Klang in Verbindung mit ganzheitlicher Gesundheit (Geist, Seele und Körper)* auch in unserer Wissenschaft klar dargestellt. Dazu ist ein Buch 1984 erschienen - „Der erfahrbare Atem“.

Wir werden Musik und Klang auf verschiedene Weise in die Yogapraxis integrieren - die Wirkung spüren: Wie reagiert der Körper, der Atem, der Geist auf Musik von Außen – beim Üben, in der Stille sitzend? Wie ist die Wirkung beim Tönen oder Mantrasingen?

Jede/Jeder kann am Workshop teilnehmen – es werden leichte Mantras mit einfachen Melodien gesungen!

Wann: **Samstag, 17.02.2018, 10 Uhr bis 13 Uhr**
15 Uhr bis 18 Uhr

Sonntag, 18.02.2018, 9 Uhr bis 12 Uhr

Kosten: **120 Euro**

Anmeldung: **Edith Schweda**
e.schweda@yogaundbewegung.de

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