



Yoga, Mantra & More

Yoga | Mantra | Meditation

10 - 17 Uhr



01
JULI



im YOGA LOFT ULM
mit Katja & Micha Böhm und Bettina Vogt

- Kosten:** Early Bird bis 30.04.2023 50 €
bis 25.06.2023 65 €
- Anmeldung:** Email an katja@sanskrit-werkstatt.de oder yoga@bettina-vogt.de
Bitte die Seminargebühr mit der Anmeldung überweisen an Bettina Vogt
IBAN DE70 7306 1191 0001 3257 10
BIC GENODEF1NU1
Verwendungszweck: Yoga, Mantra & More
- Seminarort:** YOGA LOFT ULM
Ehinger Straße 19, 89077 Ulm
- Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, Getränk und nach Bedarf was zu Essen

LAKSHMI ist die Göttin der Schönheit, des Glücks und des Reichtums. Sie repräsentiert die Fülle des Seins. Wir werden an diesem Tag „Ananda Purna“ – die Energie der Freude in uns wecken. Tauche mit uns in die heilsame Welt des Mantrasingens, spüre in den Lotus deines Herzens und verbinde dich mit der Freude, die wir nicht im Außen finden können. Während einer dynamischen Yogaeinheit tauchen wir in die Fülle des Seins ein, atmen den Moment und lassen Atem und Bewegung synchron werden.

Dieser Tag im Frühsommer soll ein Geschenk an DICH SELBST sein. Singen berührt unser Herz und macht glücklich - Wir lassen unser Herz im Licht baden und verbinden uns mit der Glückseligkeit. Meditationen runden das Programm ab.

Wir freuen uns auf dich!

Katja und Micha Böhm und Bettina Vogt

Katja zum Mantrasingen:

Wenn eine der Bedeutungen des altindischen Wortes Mantra „Zauberwort“ lautet, dann spiegelt das die Vorstellung, dass diese Worte und Texte nicht als Teil der Alltagssprache empfunden werden. Sie werden als Klangschwingungen erlebt, welche eine verwandelnde, eine verzaubernde Kraft innewohnt, die in uns beim Singen lebendig werden kann. Die Kombination der zum Teil schon 3.500 Jahre alten Texte mit herzöffnenden, westlich beeinflussten Melodien, macht es leicht, ganz entspannt ins Singen einzutauchen.

Dabei können Gefühle tiefer Freude, des Loslassens und des Aufgehoben- und Verbundenseins entstehen. Da beim Singen keine Alltagsgedanken Platz haben, stellt sich wie von selbst der zutiefst heilsame Zustand, ganz im Hier und Jetzt zu sein, ein.

Dass Mantrasingen nicht nur dem Wohlbefinden dient, sondern auch gesundheitsfördernde Wirkungen zeigt, ist längst durch wissenschaftliche Studien belegt.



Katja Böhm, Vergleichende Sprachwissenschaften mit Schwerpunkt Sanskrit (M.A.), Heilsames Singen, Mantrasingen, True Voice nach Mark Fox.
www.sanskrit-werkstatt.de



Bettina Vogt, Yoga- und Meditationslehrerin
840 h, Gesundheits- und Mentalcoach
www.bettina-vogt.de

Michael Böhmer, Staatlich anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre, Musiker und Dozent.