

Yoga und Mantra-Singen

mit Christine Kernen (Yoga) und Regula Gerber (Mantra)
am 24. März 2018 von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Das Üben von Yoga schafft den Teilnehmenden einen Rahmen für besondere Erfahrungen mit sich und dem Körper. Der Alltag bietet in der Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an Grenzen, bewegen uns in Konflikten, die auf der Seele wie auch dem Körper lasten. Mit fließenden, harmonischen Bewegungen lösen wir Spannungen in uns. Der Körper wird uns durch die Rückmeldung eines Wohlgefühls danken. Verstärkt wird das Wohlgefühl, wenn wir Mantras singen.

Mantra sind Worte, die eine besondere spirituelle Kraft in sich tragen. Sie wecken in uns die entsprechenden Kräfte; schwingen sie an und lassen sie lebendig werden. Mantras vertiefen ihre Wirkung durch langes wiederholen und können so beglückende, heilende und schützende Begleiter im Alltag werden, die helfen, unsere Lebendigkeit in Fluss zu bringen.

Regula Gerber ist Musikerin, Stimmlehrerin und Klangheilerin und lernte die tiefen Hintergründe des Mantrasingen vor allem von ihrer spirituellen Meisterin in Indien. Sie leitet regelmässig Mantra-Abende im Klangkeller Bern.

www.regulasing.ch
www.klangkeller.ch

Organisation: Christine Kernen Yogalehrerin YS /EYU
Kursort: Yogaraum, Randweg 9, 3013 Bern
Kosten: Fr. 60.-
Infos und Anmeldung: www.yoga-mudra.ch;
christinekernen@yahoo.com
Mitbringen: Becher für Kaffee/Tee

