

# „Atem, Stimme, Mantrasingen“

**Freitag, den 10.01.2025  
von 18:00 bis ca. 20:30 Uhr**

An diesen Abenden laden wir Sie ein, Ihre Atemtechniken zu erproben, die eigene Stimme besser kennen zu lernen und gemeinsam mit uns einige wunderbare Mantras aus der Tradition des Kundalini Yoga zu chanten.

Mit jedem Atemzug beginnt ein neuer Abschnitt in unserem Leben, er begleitet uns fortwährend und ist eng verbunden mit unserem körperlichen und auch seelischen Wohlbefinden. Unsere Stimme, ihr Gebrauch, ihre Intonation, ihre Lautstärke und Ausdruckskraft sind wichtige Bestandteile der zwischenmenschlichen Verständigung. Singen oder chanten ist eine wunderbare Tätigkeit, die Entspannung und Befreiung sowie Harmonie in unser Leben bringen kann.

Das Singen von Mantras ist besonders gut geeignet, einen „Gleichklang“ von Körper, Geist und Seele zu fördern. Durch ihre sich ständig wiederholenden Texte dienen sie dem Geist als Leitfaden und bieten ihm trotzdem die Möglichkeit, den ewig währenden Gedankenfluss zu unterbrechen. Die kraftvolle Atmung und die Schwingungen des Klangs, welche sich durch die Übertragung über unsere Knochenleitungen im ganzen Körper ausbreiten, können zu einem großen Wohlgefühl führen.

Die Kosten für diesen Abend betragen 25,00 €  
(für Abonnenten Yoga + Klang 22,50 €)

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Gesamtbetrages vor oder bei Kursbeginn. Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist gewünscht und telefonisch oder per Mail möglich bei:

**Seminarhaus Mahanbir**  
Petra Mahanbir Kaur Adam & Team  
Zum Roden 13 \* 31275 Lehrte OT Aligse  
Tel: 0175 988 88 85 \* Mail: [yoga@mahanbir.de](mailto:yoga@mahanbir.de)  
[www.mahanbir.de](http://www.mahanbir.de)

