



Mantras

***Kraftvolle Begleiter im Leben
mit Gehmeditationen & Chakratönen***

***Offene Bergedorfer
MantraAbende
mit Martina Kurr***

*Sing für dich oder einen
Menschen, der dir am
Herzen liegt.
Sing für alle Wesen, den
Frieden und die Welt.*

***• letzter Dienstag im
Monat, 18:30 – 20:30***

Januar – Juni 2018

*30.01. | 27.02. | 27.03. | 24.04.
29.05. | 26.06.*

... sich einschwingen in den Rhythmus der Klänge und wahrnehmen, wie sich Ruhe ausbreitet ...

Ein *Mantra*, ein sich wiederholendes Wort oder ein Satz, gesprochen oder gesungen,

wird auch als transzendente Klangformel bezeichnet. Sie erzeugt eine Schwingungsfrequenz, die unser Energiefeld stärkt. Ein Mantra ist ein Klang, eine Silbe oder ein Arrangement von Klängen. Es gibt dem Geist einen Fokus und hilft dem Menschen, sich seiner inneren Zustände gewahr zu werden. Es ist ein spiritueller Samen, der in den Boden des Selbst gesät wird. Wir singen u.a. in Sanskrit, der ältesten, noch gesprochenen Sprache der Welt (Indien). Diese ist mit vielen europäischen verwandt.

manah bedeutet – Geist und tra – Befreiung

Die gesungenen Formeln haben tiefe Bedeutung und sind uralte, wirken z.B. heilend und friedensstiftend. Durch das Singen befreien wir unseren Geist von Illusionen und Ängsten der materiellen Welt.

Durch den tiefen Atem, der sich von ganz alleine einstellt, versorgst du alle Zellen deines Körpers optimal mit Sauerstoff. Die Töne schwingen in jeder Zelle und da wir zu 80 % aus Wasser bestehen, schwingen sie überall. Ein Mantra hilft dem Geist konzentriert zu sein und führt in den tiefen Zustand von Ruhe und kann zum Erleben der Einheit vom individuellen und kosmischen Bewusstsein führen. Ein Mantra dient immer einem spirituellen Zweck und ist eine Einheit von Klang & Licht. Jede Silbe bringt einen speziellen Bewusstseinsstrahl (Klangvibration).

Bitte mitbringen:

Teelicht mit Glas, Wasser, Matte oder Decke, Sitzkissen und Socken

Kosten & Anmeldung:

Melden sie sich bitte vorher an. Ein spontanes Kommen ist auch erlaubt.

Einzelner Abend: 12,00 - 15,00 €

3,00 € sind Raumnutzungskosten

Eine Ermäßigung ist in Einzelfällen und nach Absprache möglich. Ein Kommen soll daran nicht scheitern.

Die Bergedorfer MantraAbende finden in der Rudolf-Steiner-Schule in HH- Bergedorf statt, am Brink 7 (Bushaltestelle Mohnhof)
• auf dem Schulhof, linker roter Flachbau, im linken Eurythmieraum

Martina Kurr

Email: tinakurr@web.de

www.heilendes-singen-tanzen.de

