



## EINLADUNG zum spirituellen Singkreis

**Lasst uns gemeinsam singen, musizieren, Freude haben!**

„Dieses Singen wirkt wohltuend auf den physischen und feinstofflichen Körper.

Es ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen

und die Gefühle in eine positive Richtung zu lenken.“

Swami Sivananda:

Mit der konzentrierten freudigen Rezitation des Heilmantras *Maha Mrityunjaya Mantras* zu Beginn nähren wir den Frieden nicht nur in uns sondern ebenso in der Welt.

Anschließend singen wir Lieder und Mantras der Kraft und Lebensfreude aus der Yoga Tradition und anderen Kulturen.

Die Texte werden ausgeteilt und die Melodien sind einfach und einprägsam. Musikalische Kenntnisse oder eine geübte Stimme sind zwar schön, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Da wir auf Kissen auf den Yogamatten sitzen, empfiehlt es sich, bequeme Kleidung zu tragen. Sitzkissen und Matten sind vorhanden – auch Hocker und Stühle für die, die lieber so Platz nehmen.



**Ort:** Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31, Vogt

**Anmeldung:** per Email: [yoganzwerk@me.com](mailto:yoganzwerk@me.com) oder AB: 07529-2442

**Spende:** 6€ oder mehr für Devi Harshini, das Patenkind unser Yogagruppen

**Mitbringen:** Getränk in verschließbarer Flasche, ev. Musikinstrument, etwas zu Knappern als Fingerfood.



*„Musik ist für mich ein Mittel,  
um mich mit meiner eigenen Seele und der großen kosmischen Seele,  
die in uns allen steckt, zu verbinden.*

*Sie fungiert als ein Grundrhythmus und als Essenz,  
die es mir ermöglicht meine Gedankenwelt beiseite zu lassen  
und mein Dasein mit positiven Vibrationen zu durchtränken.“*

*Snatam Kaur*



*„Chanten ist eine Art Vertiefung des Augenblicks, Vertiefung unserer Verbindung  
mit uns selbst, der Welt um uns und den anderen Wesen“ Krishna Das*