

Mantra zingen & workshop

Zondag 19 mei met Godelinde Lauffer



YOGA • MINDFULNESS • MEDITATIE
YOGALOTUS

Mantras zijn mystieke klanken, Naada yoga. Mantra chanten is een middel dat yogi's al eeuwen inzetten om de zintuigen naar binnen te keren en tot contemplatie en meditatie te komen. De stilte na de mantra is magisch en wellicht kunnen we ons liefdevolle Zelf ervaren.

De Pran Nath style Tanpura die Godelinde bespeelt is een Indiaas muziekinstrument dat ook boventonen produceert net als klankschalen. De klanken van de Tanpura en van je stem resoneren in je (energetisch) lichaam. In de workshop zullen we zingen, luisteren, leren en stil zijn. Godelinde is een leerling van Sri Shyamji Bhatnagar en is net terug, vol inspiratie, uit India. Kom je ook?

Zondag: 19 mei
Workshop 11.00 tot 13.00 uur
Investing: € 25,-
Locatie: YogaLotus, Vliegdenweg 6, Bussum
www.yogalotus.nl
Aanmelden: mantra@yogalotus.nl of
info@yogametgodelinde.nl

