



## Pranayama und Mantrasingen

In diesem Workshop erforschen wir die Qualität von Atemübungen (Pranayama) in Verbindung mit den wohltuenden Klängen des Singens von Mantras.

Das Tönen von Vokalen in Verbindung mit den Chakren löst eine wohltuende Wirkung auf den gesamten Organismus aus. Chakren sind Energiezentren im Körper, die einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden haben. Das Singen bzw. Chanten von Mantras (heilsame Klänge) wirken sich positiv auf der körperlich, seelischen und geistigen Ebene aus.

**Wann:** 16.03.2024 - 10:00 - 16:30 Uhr

**Wo:** Bewegungsraum der freien Schule Mardorf, Eichendorffstr. 5., 31535 Neustadt

**Kosten:** 90 Euro

**Dozentinnen:** Susanne (Yoga) und Anna (Mantrasingen)

**Anmeldung und Info:** [info@susannekamlott.de](mailto:info@susannekamlott.de) oder 0173 2428952

Wir freuen uns auf Euch!

Anna und Susanne

