HET LEVENSATELIER

Hebt u een PGB? Informeer naar de mogelijkheden

Mantra zingen

Mantra's zijn gewijde teksten in het Sanskriet, de taal van India. 'Man' betekent denken en 'trai' betekent bescherming tegen of bevrijding van. Dus: bevrijding van je denken. Dat maakt helder en alert, geeft kracht, zodat je gemakkelijker met de dagelijkse dingen om kunt gaan.

Je zit op een stoel, meditatiebankje of kussen. De mantra's worden kort uitgelegd. De tekst kun je meelezen. Het zingen begeleid Carla met harmonium, sjamanendrum of shruti-box.

Er ontstaat een zachte flow van zingen en luisteren, delen en ontvangen, dragen en gedragen worden. Je hoeft niet te 'kunnen zingen', mantra's zing je vanuit je hart, met je hele wezen, en dat is altijd goed. Na de mantra is het even stil, een stilte die dieper is en waarin je de werking van de mantra navoelt.

Het maakt niet uit of je nieuw bent of al heel vaak hebt deelgenomen; iedereen is welkom en voegt moeiteloos in. De workshop wordt gegeven door Carla Ham, ondersteund door Ardy Manders.

We zingen ruim anderhalf uur (zonder pauze) en je kan – als je dat fijn vindt – in stilte vertrekken.

Wanneer: maandag 16 maart

Tijd: 19:30 – 21:30 (inloop vanaf 19:00 uur)

Kosten: €10,- (incl. koffie/thee)

Voor aanmelding of voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Ardy Manders
0626090965
ardy@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier
Burgemeester Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
0493 670251
info@hetlevensatelier.nl
www.hetlevensatelier.nl

Bent u verhinderd? Meld u uiterlijk 24 uur van te voren af. We zijn anders genoodzaakt de kosten te berekenen