

# **Yoga und Mantrasingen**

**Samstag, 8. September 2018, 10.00 – 12.30 Uhr**

**Wir laden dich ein, den Samstag mit Yoga und Mantrasingen zu beginnen!**

Die Yogapraxis leitet Mira. Es ist ein klassisches Hatha Yoga in einer achtsamen Form, welches unser Körperbewusstsein aktiviert und fördert - mit meditativen, sanften Übungen, aber auch mit fordernden Übungen. Mit diesem Yoga lernen wir, uns körperlich, seelisch & geistig aufzubauen, zu fördern und zu fordern. Die Yogapraxis wird mit Yoga Nidra abgerundet.

Mit Pamela und Remo werden wir uns, nach einer kurzen Pause, ins Mantrasingen vertiefen. Harmonium und Gitarre begleiten uns dabei. Mantras sind Silben, Worte oder Verse, die kostbare heilende Schwingungen erzeugen und entwickeln ihre Kraft durch das stetige wieder-holen derselben Texte und Melodien. Wir werden traditionelle, sowie westlich geprägte Mantras singen. Das Mantrasingen oder Chanten kann verblüffende Wirkungen auf unsere Psyche, unseren Körper und unsere Seele haben. Es ist dabei völlig unwichtig, welchem Glaubens-system oder welcher Religion wir angehören, denn Mantras sind eine universelle Klangsprache, die direkt zu unseren Zellen und unserer Seele spricht.



**Mira Miriam Singh**  
Dipl. Yogatherapeutin  
und Yogalehrerin,  
Mitgliederin Schweizer  
Yogaverband  
[www.seelenyoga.ch](http://www.seelenyoga.ch)



**Pamela Laso**  
Dipl. Yogalehrerin  
SYV/EYU  
[www.einfachnuryoga.ch](http://www.einfachnuryoga.ch)  
**Remo Stücheli**  
Musiker und mehr  
[www.alevida.ch](http://www.alevida.ch)



**Seelenyoga**  
Goldauerstrasse 56, 8006  
Zürich  
(bei "mirajo" klingeln)  
[www.seelenyoga.ch](http://www.seelenyoga.ch)

## **Was wir bieten:**

75 Minuten Hatha Yoga inkl. Yoga Nidra (für Bewegliche und auch Unbewegliche geeignet)  
gefolgt von 90 Minuten Mantrasingen.  
Abschluss mit Austausch bei Tee & Snacks.

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung

**Kosten:** CHF 70.00

**Anmeldung:** [mira@seelenyoga.ch](mailto:mira@seelenyoga.ch)