



vedic chant

Workshop mit Monika Mayer

Die meisten kennen das Mantra, das wir immer zu Beginn unserer Stunden tönen, das „Saha na vavatu“.

Auch für mich war dieses Mantra der Einstieg in die Welt des Mantra und Vedic Chant. Meine Ausbildung bei Laura Casu und Kausthub Desikachar inspirierte mich, auch anderen Interessierten diese Jahrtausende alte Tradition weiterzugeben.

Wir wollen an diesen Nachmittagen die Übungspraxis des Yoga mit āsana und prāṇāyāma beginnen, um den Körper auf das Sitzen und Rezitieren vorzubereiten und anschließend üben wir an ausgewählten Beispielen die Aussprache und den Rhythmus, den Klang des jeweiligen Mantras.

In der Tradition von T.K.V Desikachar ist das Rezitieren der Veden, der heiligen indischen Texte, ein fester Bestandteil der Yogapraxis. Es fördert Geduld, Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsfähigkeit. Vor allem aber führt das Rezitieren uns in die Stille.

Die Nachmittage sind kein aufbauender Kurs, sondern jeweils auch gern einzeln zu besuchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Monika Mayer
Yogalehrerin BDY/EYU
Weiterbildung in Vedic Chant

Termine: 12. November 2016
14. Januar 2017
18. März 2017
23. September 2017

Jeder Termin ist einzeln buchbar,
die Termine bauen bewusst nicht aufeinander auf

Ort: Yogaschule Nordbayern, Müllnerstr. 24, 90429 Nürnberg

Zeiten: Samstag 14 Uhr bis 17 Uhr

Gebühr: 40,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung

Anmeldung www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html

