

Vedic Chant

Vedic Chant entwickelt die Fähigkeit zuzuhören, die Geduld und die Erinnerungsfähigkeit.

Aber vor allem ist es eine Möglichkeit, die Stille zu erfahren, die Stille des Zuhörens, in der, wie Desikachar sagt "*nothing else should enter the mind*" (Nichts anderes in den Geist eindringen sollte).

Wenn wir unserem Geist erlauben in Stille zu sein, erfahren wir den Zustand des nirodha, und das ist Yoga.

In diesem Kurs rezitieren und analysieren wir zusammen ein Mantra aus den Upanishaden.

Wir legen besonderen Wert auf die richtige Aussprache und den Rhythmus.

Außerdem betrachten wir die Nutzung der Mantren als "Maßeinheit" für die Asana- und Pranayama- Praxis.

Monika Mayer

Yogalehrerin BDY/EYU

Termine :

Samstag, Samstag, 02.02.2019

Samstag, 02.03. 2019

Samstag 06.07. 2019

Uhrzeit : 15.00 bis 18.00

Ort: Yogaschule Nordbayern
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Seminargebühr: 30 ,-- Euro