



**SCHÜTTELN
ATEM &
MEDITATION
MANTRA KIRTAN**

Nach einem gut durch-bewegenden, angeleiteten Warm-Up zu Musik (Schütteln) erlernen und praktizieren wir Atemübungen zur Reinigung, Energetisierung und Balance des vitalen Systems - Emotionen verebben - unser Geist kann entspannen. Mithilfe geführter Konzentrations- und Meditationsübungen erreichen wir einen unangestregten Fokus und erfrischte Klarheit, um anschließend mit Sang und Klang in Mantras einzutauchen. Mantras sind energetische Klangvehikel und steigern sowohl Energie als auch Bewusstheit, so dass wir die Kursstunde in wacher Stille ausklingen lassen können. (kein Hatha Yoga).

Dienstags 19 Uhr, 108' (zweiwöchentlich) - Teilnahme auf Spendenbasis
Info/Anmeldung unter: 0664/5362309 (Bernd), 0650/6463136 (Eva-Maria)

kriya **LOKA** »home of yoga« Abtsdorf 44/45, 4864 Attersee www.kriya-loka.at



*schütteln * atmen * mantras
@ kriya loka attersee*

