

# Yoga meets Kirtan!



Sanftes Yoga und anschließend gemeinsames Singen von Mantras

**Sonntag 07.10.2018 14:00 - 17:30 Uhr**

## Hatha - Yoga 1 h

Wir beginnen mit achtsamer Yogapraxis. Leicht auszuführende körperliche Übungen zur Kräftigung und Dehnung, verbunden mit leichten Atemübungen bringen dich in einen tieferen Kontakt mit deinem Körper. Für die Wirkungsweise des anschließenden Kirtan bist du nun besonders geöffnet.

## Kirtan singen mit der Band Melem 2 h

Wir singen überwiegend im Wechselgesang, einfache und fröhliche Melodien. Ein oder mehrere Vorsänger singen jeweils eine Zeile eines Mantras und die Anwesenden singen diese nach.

**Die renommierte Kirtan - Band „Melem“ aus Leipzig wird uns begleiten!**

Du brauchst keine Vorkenntnisse auch für „Nichtsänger/innen“ bestens geeignet! Es entsteht durch die Gruppe ein weicher Klangteppich, der alle trägt. Kirtan ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben.

- Erlebe einen wundervollen & berührenden Nachmittag -

**Ort:** Colditzstr. 33, 12099 Berlin (Raum für Gesundheit)

**Anmeldung:** [mail@hathaforyou.de](mailto:mail@hathaforyou.de) Tel: 01577/ 316 13 63 Tanja Mahel

**Kosten:** 29,- Euro, nur am Singen teilnehmen ist ab 15:15 Uhr für 19,- Euro möglich.

Für kleine Snacks und Getränke ist gesorgt.

[www.hathaforyou.de](http://www.hathaforyou.de)