

# Mantra Singabend

**Wo:**  
[Bella's Yogaraum](#)  
Florastrasse 3  
9230 Flawil

jeweils Freitagabend  
19.30 bis 21.00 Uhr

**Datum:**  
10.Sept. / 8.Okt. / 12.Nov. /  
10.Dez.

Anmeldung:  
Email: [imlotmitdir@gmx.ch](mailto:imlotmitdir@gmx.ch)  
oder Mobil: 078 658 11 27  
Kosten: freiwillige Donation

## **Der Klang eines Mantra ist die Sprache des Herzens, ein Weg der Hingabe, Bhakti.**

Das Singen von Mantras, man= der Verstand und tra= Befreiung. Es ist eine wunderschöne Methode um das Bewusstsein zu erweitern, das Herz zu öffnen und Freude zu erfahren. Dieser kostbare Raum in unserem Herzen führt uns zu uns selbst, und hilft uns dabei energetische wie emotionale Blockaden zu heilen, die uns davon abhalten, ganz frei aus dem Herzen heraus zu

leben. Ebenso bietet das Singen die Möglichkeit, Gefühle zu wecken, reduziert Stress, aktiviert das Immunsystem, trainiert die Atmung, wirkt entspannend und erfrischt den Geist. Es geht beim Mantra singen nicht um einen Singwettbewerb, wichtig ist, dass du aus deinem tiefsten Inneren singst, auch wenn es dazu anfänglich manchmal etwas Überwindung braucht.