

Mantra-Seminar

auf Gut Schönwag vom
6. bis 8. August 2024

Teilnehmer*innenzahl:

min. 15, max. 25

Beginn: Dienstag 10 Uhr

Ende: Donnerstag 17 Uhr

Kosten: im EZ inkl. Vollverpflegung 185 €
im DZ inkl. Vollverpflegung 151 €
im Wohnmobil 131 €
Seminargebühr 200 €

Stornogebühren: Manchmal entwickeln sich die Dinge nicht so wie wir es gerne hätten und eine Teilnahme muss abgesagt werden. Wir bitten um Verständnis, dass wir in diesem Fall Stornogebühren verlangen müssen: 15 – 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn 60 % und 0 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn 90 % der gesamten Seminarkosten.

Leitung:

Gabriele Wanger, Singleleiterin für Heilsames Singen, Rhythmustrainerin FMZ, Mitglied bei »Singende Krankenhäuser« – www.gabriele-wanger.de

Peter Barbian, Diakon, Essenzcoach Heiligenfeld, Systemischer Familienberater

Anmeldung per E-Mail an:

gabrielewanger@t-online.de

Bitte mitbringen: Meditationskissen oder Bänkchen (auch Sitzen auf dem Stuhl ist möglich), dicke Decke und/oder Meditationsmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche sowie Handtücher und Bettwäsche (optional vor Ort für 10 €).

Gestaltung: Sven Zähle | www.crossmedia-design.de ... Foto: [adobeStock_Fahkamram](https://www.adobe.com/stock/fahkamram)



*Mantra-Singen
auf Gut Schönwag*

Seminar

vom 6. bis 8. August 2024

studien|haus
Stiftung



Auf der Höhe des Sommers gehen wir Singend

in die Tiefe auf Gut Schönwag bei Wessobrunn. In einer Gruppe singfreudiger Menschen tauchen wir ein in Mantrén und spirituelle Gesänge aus unterschiedlichen Kulturen und Traditionen und erfahren so eine Vielfalt aus Klang und heilsamer Schwingung.

Singen ist stets aktiv und meditativ zugleich,

ein Weg zu uns selbst, zu unserer Mitte, zur Quelle – unser Herz wird weit und wir erfahren Momente wohltuender Gedankenstille.

Mantren sind kraftvolle spirituelle Formeln, Gebete oder Anrufungen. In vielen Wiederholungen gesungen, entfalten sie Ruhe und geistigen Frieden in uns, unser Herz wird weit und wir erleben Momente wohltuender Gedankenstille. Unser SingendSEIN beschenkt uns spürbar mit Gelassenheit, innerer Balance, mit tiefer Freude und dem Gefühl im Hier und Jetzt zu sein.

An den drei Tagen wechseln sommerlich kraftvolle und schwungvolle Gesänge mit ruhigen, feinen und meditativen Liedern, oftmals verbunden mit Gesten, Schritten und einfachen Tänzen – immer wieder wird es Einheiten zur Geschichte und den Hintergründen unterschiedlicher Traditionen geben. Wir werden auch das Verbindende über alle Religion hinweg entdecken.

An den beiden Abenden ist Zeit und Raum

für lange Mantrén, begleitet von geführter Meditation, Texten, Gedanken und Stille... Bei gutem Wetter singen wir auch im Freien und genießen den großen, wundervollen Garten!

Wir singen frei und ohne Noten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jede Stimme ist von Herzen willkommen beim »Mantrasingen«! Mit kurzen Atem- und Körperübungen bringen wir unseren Stimmen in Schwung, sodaß sich das Singen stets einfach und mühelos anfühlt.

Herzlich Willkommen!

Hinweise:

Singen und Meditation setzen in uns etwas in Bewegung. Im Falle einer psychischen Erkrankung oder Belastung suchen Sie bitte vor Anmeldung therapeutischen oder ärztlichen Rat.

Das Haus ist ein »Selbstversorgerhaus«, d.h. wir werden eine Köchin dabei haben, die uns mit feinem vegetarischem Essen in Bio-Qualität versorgt. Kaffee, Tee und kalte Getränke werden während des gesamten Seminars kostenfrei zur Verfügung stehen. Zusätzlich steht ein Kaffee- und ein Getränkeautomat zur Verfügung.

Für die Aufdeck- und Abräumarbeiten bei den Essenzeiten bitten wir Euch herzlich um eure Mithilfe.