



Atem-Übungen und Yoga mit Drubpon Palkyi und Mantra-Singen mit Ani Zofia, 22.03. – 23.03.2025

Samstag, 09:00 – 10:30 Atem-Übungen und Yoga

11:00 – 12:00 Mantra-Singen

14:30 - 16:00 Atem-Übungen und Yoga

16:30 – 17:30 Mantra-Singen

Sonntag, 09:00 – 10:30 Atem-Übungen und Yoga

11:00 – 12:00 Mantra-Singen

DE:

Das Sanskritwort *mantram* vereint die beiden Wortwurzeln *manas* (Geist) und *tram* (Schutz), sodass es wörtlich als „Schutz des Geistes“ übersetzt wird. Mantras sind Verbindungen von Wörtern und Silben, die den Geist vor negativen Zuständen schützen. Ein Mantra wirkt, wenn du es wiederholst. Vor allem mit Musik gesungene Mantras entfalten ihre energetische und heilende Wirkung auf Körper, Rede und Geist. Lass dich inspirieren!

EN:

The Sanskrit word *mantram* conjuncts the two word roots *manas* (mind) and *tram* (protection), so it is literally translated as “protection of the mind”. Mantras are combinations of words and syllables that protect the mind from negative conditions. A mantra works when you repeat it. Mantras chanted with music in particular have an energetic and healing effect on the body, speech and mind. Get inspired!