



„Je stiller wir werden, umso mehr hören wir. Je langsamer wir leben, umso mehr Zeit haben wir. Je mehr Liebe wir verschenken, umso reicher ist unser Herz.“

(Jochen Mariss)

Eine Woche lang gemeinsam tief eintauchen in die Welt von Yoga und Klang

- Pranayama in der Natur
- Morgenmeditationen
- Yogastunden mit Mantrabegleitung
- Gemeinsames Singen und Musizieren
- Ensemblearbeit
- Mantra-Rezitationen und Satsang
- Harmoniumunterricht
- Rhythmus & Stimmbildung
- Klangreisen

Erleben und Teilen

Wir erleben Gemeinschaft und Frieden in unserem Sein.



„Medizin heilt die Seele auf dem Weg über den Körper – die Musik aber den Körper auf dem Weg über die Seele.“

(Giovanni Pico della Mirandola)

- Erfahren der heilenden Kraft der Musik
- Entdeckung und Ausbildung des eigenen musikalischen Potentials und der eigenen Kreativität
- Musikalische Ausbildung zur Anwendung in der beruflichen oder privaten Yoga-Praxis
- Kraftschöpfen und Auftanken durch die Geborgenheit in der Gemeinschaft
- Inspiration für den Alltag.

Sonntag, 27.10. – Freitag, 01.11.2024
Seminarhaus Fohlenweide
Fohlenweide 1, 36145 Hofbieber

Infos und Anmeldung bei
susann@heilsames-mantrasingen.de

Intensivwoche Yoga & Mantra mit Sundaram

27.10. – 01.11.2024 im
Seminarhaus Fohlenweide (bei Fulda)



Kulinarisch verwöhnt können wir beim Yoga auftanken und erleben Verbundenheit beim gemeinsamen Singen und Musizieren.

www.sundaram.de

Über SUNDARAM braucht man nicht viele Worte verlieren - man muss es erleben!

„Die Stimme von Sundaram ist unglaublich rein, so aufrichtig, dass sie das Herz öffnet. Wenn man ihn die Mantras singen hört, dann kennt man den Klang wahrer Hingabe.“ (Yoga Vidya)



„Musik, Yoga, Auszeit mit Inhalt, mit ganz unterschiedlichen Menschen gleich schwingen, Rituale, Gemeinschaft und mich selbst spüren.“
Anita, Seminarteilnehmerin

„Absolut beeindruckend fand ich die überwältigende Freude beim Singen der Mantras.“
Heike, Seminarteilnehmerin

Verpflegung

Das Seminarhaus hat sich auf gesunde, leichte, vegetarische/vegane und saisonale Gerichte spezialisiert, um uns bestmöglich zu unterstützen. Das ganze Küchenteam verwöhnt uns in der Zeit unseres Aufenthaltes mit liebevoll und frisch zubereiteten Speisen. Die Haltung dem Leben gegenüber spiegelt sich vor allem in der Vereinfachung der Gerichte wider, indem das Team auf überbordende Buffets verzichtet und so dem Übermaß und der Wegwerfkultur in unserer Gesellschaft entsagt.

Die Vollpension beinhaltet ein nährstoffreiches Frühstücksbuffet mit wechselnden Müslis und Frischkornbreien, frischem Obst und frischem Brot oder Brötchen. Bio-Kaffee, Cappuccino mit Kuh- oder Hafermilch und verschiedene Bio-Teesorten stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

Das Mittagsbuffet besteht aus einem frisch zubereiteten, warmen Hauptgericht und einer üppigen Salatbar mit wechselnden Dressings. Und abends erwartet uns eine köstliche, saisonale Suppe ergänzt durch ein abwechslungsreiches Brotzeitbuffet.



Seminarhaus Fohlenweide

Durch die wunderschöne Landschaft der Rhön stellt sich bereits bei der Anreise ein Gefühl von Ruhe und Entspannung ein. Auf der weitläufigen Fohlenweide gibt es viel zu entdecken. Neben den verschiedenen, zum Teil historischen Gebäuden beeindruckt das knapp 3 Hektar große Gelände mit seiner Ursprünglichkeit und vielfältigen Natur.



Ein ganz besonderes Haus für eine ganz besondere Gruppe

Zimmerkategorie	Unterkunft	Verpflegung
4 Bett Zimmer	50€/Tag	52€/Tag
3 Bett Zimmer	61€/Tag	52€/Tag
Doppelzimmer	67€/Tag	52€/Tag
Einzelzimmer	81€/Tag	52€/Tag

Seminargebühr: **499€**

early bird bis 31.03.24: **399€**

Anreise: Sonntag 27.10.2024 ab 16h
Abreise = Freitag 01.11.2023, nach dem Mittagessen