

# Halbjahres - Mantrakreis für Frauen

## Für Regeneration und Rückverbindung

*Mit Addis*

Ein monatlicher Mantrasingkreis.

Mantras sind ein wunderbarer Weg zum Gewähr-Sein. Oft merken wir erst beim Singen, Rezitieren oder in der Stille, wie wir uns eigentlich gerade fühlen. Oder was wir brauchen.

Hingebungsvolles, achtsames Singen von Mantras erinnert uns an unseren natürlichen Seinszustand. Wir haben dann oft das Gefühl, uns selbst näher zu kommen oder werden uns bewußt, dass wir mit etwas Größerem verbunden sind.

Und manchmal können wir uns beim Rezitieren oder im Nachklang ganz „Sein lassen“. Dieser Zustand schafft tiefe Erneuerung und Gelassenheit – und ist ein großes Geschenk.

In einer vertrauten Gruppe hast Du Raum zum Kennenlernen (oder Vertiefen) und Erforschen verschiedener Mantras auf Sanskrit, aber auch Afrikanisch, Deutsch oder Englisch. Raum zum Hinspüren und Sein, viel Zeit für den Nachklang jedes Mantras.

Du bist herzlich willkommen – so wie Du gerade bist.

Welche „Türöffner“ werden wir nutzen?

- **Mantralodge:** Wir hüllen uns in Mantren und Stille und bringen die Klänge in **Bewegung**.
- **Singen und besungen** werden: Wir singen für uns selbst und die anderen.
- **Meditationen**, achtsamer Dialog und Stille
- Zeit für **Sammlung und Integration**. Für Schreiben und Malen.

## Termine 2022/2023:

### Eröffnung

- Fr., 30. 09. von 18:00 – 21:00 & Sa., 01.10. von 10:00 -13:00 in der Jurte

### Abend- Intensivtermine

- Fr., 07.10. von 18:00 – 21:00
- Fr., 11.11. von 18:00 – 21:00
- Fr., 09.12. von 18:00 – 21:00
- Fr., 13.01. von 18:00 – 21:00
- Fr., 10.02. von 18:00 – 21:00

### Singwochenende

- Fr., 04. 02. von 18:00 – 21:00 & Sa., 05.02. von 10:00 – 17:00

Die Treffen finden in der **Jurte der Yogaschule „YuYoga“** (Im Glaser 31, Freiburg St. Georgen) sowie in einem weiteren Raum in Freiburg statt. Die Orte für die jeweiligen Termine werden per Mail bekannt gegeben.

## Weitere Info:

Als Teilnehmerin bist Du das ganze halbe Jahr dabei. Es können maximal 14 Frauen teilnehmen.

## **Anmeldeschluss ist Sonntag, der 21.08.22**

**Kostenpunkt : 399€ | Early Bird: 349 €** (gilt nur bei Anmeldung **bis Di., 09.08.22**)

Nach Deiner Anmeldung per Mail und dem Erhalt der Anmeldebestätigung ist Dein Platz reserviert. Deinen Beitrag mit Betreff „Halbjahresgruppe 22/23“ bitte überweisen an:

Addis Buchanan | IBAN DE90 6809 0000 0034181306 | BIC GENODE61FR1

Deinen Beitrag zahlst Du als Gesamtbetrag oder in Raten. Das können wir gerne besprechen.

**Du kannst auch direkt online deinen Platz reservieren und bezahlen (es wird dir angezeigt, falls die Gruppe schon voll ist):**

<https://www.addisbuchanan.de/singen/halbjahressingkreis/>

Bereits gezahlte Beträge werden nicht erstattet, es sei denn, das Event wird von meiner Seite oder Coronabedingt abgesagt.

Die Halbjahresgruppe ist ein achtsamer Singkreis und kein therapeutisches Angebot.

Gerne kannst Du Fragen stellen, mir eine Nachricht schreiben oder anrufen: Email: [info@addis-music.com](mailto:info@addis-music.com) Tel.: 0172 639 03 26

Ich bin voller Vorfreude!

Herzlich

