



Kirtan Mantra Singen in Brixen

Samstags immer **16-18h** Altenmarktgasse 22,
2. Stk., Brixen

09.02. 2019 Leitung: "Divine Meditation"

09.03. Leitung: "Bhakti Dharana"

06.04. Leitung: "Divine Meditation"

04.05. Leitung: "Divine Meditation"

01.06. Leitung: "Divine Meditation" &
"Bhakti Dharana"

Leitung: "Divine Meditation"

(Katya Karunamayi & Karin Anandamayi) sowie
"Bhakti Dharana" (Bhaskara Alex Parmeggiani)

Jeder, auch Kinder sind herzlichst willkommen!

freiwillige Spende, offerta libera.

Info: susanne.taucher@gmail.com

T.: +39 3663242088 | www.yogabrixen.com



Warum singen wir Kirtan? Singen hilft, das rationale, konzeptionelle in unserem Geist zu umgehen und das Gesungene direkt mit dem Herzen (Heartmind) zu verstehen. Spontane Freude und Mitgefühl sprudeln aus unseren Herzen!

In der Kirtan Tradition wird "call and response" gesungen. Es muss kein Text auswendig gelernt werden, es ist einfach, simpel und für alle zugänglich. Es kann einfach "gedankenverloren" nachgesungen werden!

Noch ein "wissenschaftliches" Wort: Warum beglückt uns unser Gehirn nach dem Singen mit Wohgefühl? Kirtan, oder generell das Singen, erhöht gewisse Botenstoffe im Gehirn, die fürs Wohlbefinden zuständig sind (Oxytocin, Serotonin). Worauf warten...? Probier`s aus!

Attivare senza sforzo il canto in comunione e contemporaneamente calmare la mente dai pensieri quotidiani.

Benvenuti tutti dal cuore! Offerta libera.