



UITNODIGING

Kerst-mantra zingen en meditatie 2019

Vrijdag 20 december van 15.00 tot 16:30 Ontvangst vanaf 14.30

Als afsluiting: Ontspanning met zeventien klankschalen

Ervaar de heilzame werking van meditatie en het eeuwen oude mantra zingen.

Locatie: -DE ZON RONDON- Ringdijk 16c 1188WC Amstelveen www.qi-chat.nl



John: Yoga, Zang, Harmonium en Klankschalen




Zorg voor kind en natuur in
India

www.ecotrust.nl



**Kernwoorden voor deze avond zijn: Ruimte – Doorstroming – Vernieuwing.
Te ervaren door: Mantra's – Meditatie – Diepe ontspanning.**

Het woord mantra komt uit het Sanskriet, de oudste klassieke Indiase taal, en betekent het zingen van gewijde teksten. Mantra is de beschermer van het denken, man betekent – het denken, en tra betekent- tot rust brengen, dus de gedachten tot rust brengen. OM of AUM, is de altijd aanwezige oerklank. Het is de innerlijke muziek van het Zelf, de muziek van de Stilte, de basis van alle mantra's. Iedereen ervaart mantra's op zijn of haar unieke wijze. Je hoeft niet te kunnen zingen om mee te doen. Ieder heeft een eigen geluid, wees niet bang om je eigen geluid te laten horen! Je hoeft het alleen maar te doen, met overtuiging, met hart en ziel en na het zingen even de Stilte te ervaren, deze Stilte is Zelfbewustzijn.

Neem iets lekkers mee, het team van De Zon Rondom zorgen voor koffie, thee en een drankje! Neem ook een zitkussen, krukje of kleine inklapbare stoel mee om een wat langere tijd te kunnen zitten. Mocht je belangstellende kennen die deze middag willen bijwonen geef de informatie dan maar door! Vergeet u leesbril niet! 

De kosten zijn €7,- p.p. dit komt geheel ten goede aan Stichting ECO-TRUST, te voldoen in de zaal. AANMELDEN OP: j.appeldoorn@kpnmail.nl