



Alles Leben ist Schwingung

Alles Leben ist Rhythmus

Alles Leben ist Licht

Das Gayatri Mantra ist eines der ältesten und heiligsten Mantren der Veden. Es richtet sich an die Kraft der Sonne und des Lichts als eine Manifestation des Absoluten, das alles Leben spendet. Am 01.08.2019 werden wir das Gayatri Mantra 108 mal rezitieren und so tief in den Klang und die Schwingung dieses heilenden Mantras eintauchen. Die Rezitation des Mantras ist nicht nur eine Lobpreisung der Sonne, sondern zugleich auch die Bitte, dass das Licht in uns zu strahlen beginnt und die Kraft hat alle Dunkelheit zu vertreiben; Denn Licht ist die Grundlage aller Heilungsprozesse auf physischer, psychischer und geistiger Ebene.

Begleitet von der Rezitation des Gayatri Mantra werden wir das Surya Namaskar, das Sonnengebet geübt. Auch die Praxis des Surya Namaskar meint nicht nur die Sonne, den Sonnengott am Himmel, sondern auch Surya als Sonnenkraft. Sie existiert im Menschen im Bauchraum, unserem Sonnengeflecht. Und so wird der ganze Bauchraum als Sitz der Sonne bezeichnet. Surya Namaskara als Übung, aktiviert die Sonnenenergie im Menschen und bringt uns mit unserer Lebenskraft in Verbindung.

Jeder/e entscheidet für sich selber, welche Form des Surya Namaskar er/sie üben möchte und auch wie oft. Wer nicht übt oder Pause machen möchte, kann in den Klang der Rezitation eintauchen oder mit uns Rezitieren.

Wir freuen uns über alle, die mit uns

AM: Donnerstag, den 01.08.2019

UM: 18.00 Uhr

AUF: der Kapellenwiese - Frühlingsanlage Eduard-Schmid -Str. (U1/U2 Kolumbusplatz od. Frauenhoferstr)

FÜR: ca. 1.5 Stunden

Zeit finden in der Hektik des Alltags eine Pause einzulegen und sich mit der Kraft des Lichtes in und um uns zu verbinden.

MATTEN UND GETRÄNKE BITTE SELBER MITBRINGEN!!!

Euer/e Alexander Katzauer, Cornelia Nowak, Christina Loy-Birzer, Eva-Maria Malo, Ria Hodges & Ruth Scherber