

## Über Remo und Pamela:

Was im kleinen Meditationsraum einer privaten Wohnung in Baden begann, hat stetig mehr Kraft entwickelt. So ist das Mantrasingen in grösseren Gruppen eher einfach so passiert, als dass Pamela und Remo es bewusst gesucht hätten.

Pamela ist als langjährige Yogalehrerin zur Arbeit mit Klängen und Mantras gekommen und hat sich Anfang 2016 in Indien an einer Yogaschule in das Mantrasingen und Harmoniumspielen vertieft.

Remo hat bei Reisen in Asien als Musiker an der Gitarre den Kirtan kennengelernt und ist seither fasziniert davon wie das gemeinsame Singen eine Gruppe Eins werden lässt.

Es ist selten so einfach wie beim Mantrasingen sich von Herzen mit der Musik zu verbinden und zu verschmelzen mit den Klängen in uns und um uns herum. Einen Mantracircle wieder aufzulösen nach erfüllenden Singmomenten fühlt sich immer wieder danach an, als würde man aufwachen aus einem schönen Traum – man weiss nicht genau wo man war in diesem Traum, aber die guten Gefühle sind noch da und begleiten einen noch ein Stück durch den Tag.

Webseite Remo: [www.alevida.ch](http://www.alevida.ch)

Webseite Pamela: [www.niyana.ch](http://www.niyana.ch)

## Über Mantrasingen

Wir vertiefen uns ins gemeinsame Mantra Singen und singen traditionelle indische, sowie im Laufe der Zeit westlich geprägte Mantras.

Mantras sind Silben, Worte oder Verse die kostbare heilende Schwingungen erzeugen und entwickeln ihre Kraft durch das stetige, teils mehrstimmige wiederholen derselben Texte und Melodien. Die meisten Mantras sind auf Sanskrit, die älteste Sprache der Menschheit auch Mutter Sprache bezeichnet.

Das Mantra Singen oder Chanten kann verblüffende Wirkungen auf unsere Psyche, unseren Körper und unsere Seele haben. Es ist dabei völlig unwichtig, welchem Glaubenssystem oder welcher Religion wir angehören, denn Mantras sind eine universelle Klangsprache, die direkt zu unseren Zellen und unserer Seele spricht.

Hier nur ein Paar von den vielen Wohltaten, die unser Körper durch das Rezitieren von Mantras erfährt:

- Die Atmung wird tiefer und voller.
- Das Nerven- und Hormonsystem wird ausgeglichen.
- Verspannungen und Stress nehmen ab.
- Der Stoffwechsel wird beschleunigt und entgiftet.
- Heilungsvorgänge in den Zellen werden aktiviert.
- Organe und Zellen werden entspannt und vitalisiert.
- Ausschüttung von Glückshormonen.

Mantra singen macht einfach Freude!!

Dieser Morgen richtet sich an alle die gerne singen. Harmonium und Gitarre begleiten uns.

