





# Mantra in Motion



*„DAS SINGEN IST ZUERST DER INNERE TANZ DES ATEMS, DER SEELE, ABER ES KANN AUCH UNSERE KÖRPER AUS JEDLICHER ERSTARRUNG INS TANZEN BEFREIEN UND UNS DEN RHYTHMUS DES LEBENS LEHREN.“  
(YEHUDI MENUHIN)*

MANTRAS SIND KLANG.  
GESCHRIEBENER, GEDACHTER, GESPROCHENER UND GESUNGENER KLANG.

WIE IST ES WOHL, WENN WIR DAS, WAS WIR BEIM HÖREN UND SINGEN  
VON MANTRAS SPÜREN, AUCH IN BEWEGUNG AUSDRÜCKEN?

FÜHL DICH HERZLICH EINGELADEN, ES HERAUSZUFINDEN.

LASS UNS GEMEINSAM SINGEN UND BEWEGEN AM

27. SEPTEMBER VON 19.30 - 21.00H UND  
8. NOVEMBER VON 18.00 - 19.30H

IM YOGA GRENZENLOS, HAUPTSTRASSE 10, 8280 KREUZLINGEN

25 CHF PRO ABEND

VORZEITIGE ANMELDUNG AN JUDITH UNTER: 078 842 20 95 ODER JUDITH@XUMBALU.DE

WIR FREUEN UNS AUF DICH,

REGULA, MARTIN & JUDITH

WEITERE INFOS UNTER: [WWW.XUMBALU.DE/MANTRA](http://WWW.XUMBALU.DE/MANTRA), [WWW.MOVING-SILENCE.CH](http://WWW.MOVING-SILENCE.CH)