

*Meditation...Pranayama...Mantra...Naad...Stille*  
*Eine Klangreise zu dir selbst*



*„Ein Mantra ist wie ein Samen,  
der tief in Dein Sein eindringt,  
sodass er seine Wurzeln zu den Quellen Deines Lebens  
und schließlich zum universellen Leben  
ausstrecken kann.  
Dann werden seine Zweige und Blätter  
hoch hinauf in den Himmel reichen,  
und wenn der richtige Moment da ist,  
wenn der Frühling da ist,  
wird er von Abertausenden Blüten erfüllt sein.“ Osho  
(Aus: Om Mani Padme Hum. The Sound of Silence, The  
Diamond in the Lotus, Kapitel 1)*

## *Sat Nam!*

*Liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Freundin, lieber Freund, tritt in das mystische und magische Reich der Mantras. Nimm ihre Kraft in Dich auf und binde sie in Dein Leben ein.*

*Öffne Dein Herz und Deine Stimme und genieße Deine gesegnete Lebensreise am Sonntag, den 28. April 2024 von 14:00 bis 17:00 Uhr im Roten Haus in Rüppurr, in der Praxis von Katja Suntoyo.*

*Schenke Dir Zeit für ein Naad Yoga Workshop unter dem Banner der Meditation, Atemtechniken, Mantra Gesang mit Valeria Tej Dharam Kaur Mengozzi Rehmann.*

*Kosten: 45,-Euro*

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga Matte, warme Decke, ein Tuch aus Baumwolle für den Kopf (freiwillig).*