



MANTRA'S ZINGEN & MEDITATIE

Eenvoudige repetitieve melodielijnen zingen, afgewisseld met meditatieve stilte

Oude en nieuw gecomponeerde melodieën uit diverse tradities

Adem en hartslag regulerend; fysiek en mentaal ontspannend

Geeft (innerlijke) ruimte

Verfijnt het vermogen tot luisteren, voelen en waarnemen

Opent en maakt alert voor datgene wat wezenlijk is

Laagdrempelig: zang- of meditatie-ervaring is niet nodig

Snaarinstrumenten ondersteunen, stimuleren en verdiepen zang en stilte



Informatie over data, tijden, locaties en onkosten:

info@vrijeklanken.nl / www.vrijeklanken.nl / 0487-511568