



organiseert
de Kracht van Mantra's
klank, expressie en healing

Gastworkshop door
Marc Citroen
zondag 10 januari 2010, 14–17u



Locatie: aula 'Hippocrates',
Koepellaan 8 te Bloemendaal
Inschrijving: tot 3 januari door overmaking van
€ 20 pp op reknr 60.73.78.247
tnv Y. Dekker, Bloemendaal
Info: info@yoga-wise.nl of bel 06 1195 1163

www.yoga-wise.nl

De kracht van mantra's

Mantra's zijn oeroud en worden al duizenden jaren door alle volkeren op de aarde gezongen. Het zijn gezongen of gereciteerde gebeden in één van de oudste talen: het Sanskriet. Er zijn ook mantra's in het Hebreeuws, Engels, Arabisch etc. Er wordt gezongen voor vrede, liefde, geluk en verlichting.

Net zoals Hatha Yoga het lichaam aanwendt om in verbinding en eenheid met jezelf te komen, doen mantra's dat met hun klanken. Daarom wordt deze vorm ook wel Mantra Yoga genoemd. Door het zingen en reciteren ontstaan klankvibraties, die de energiecentra, de chakra's, in het lichaam openen, stress afvoeren en het hart openen. Hierdoor krijgen diepere gevoelens zoals vreugde, verdriet, speelsheid, liefde, ontspanning en verbondenheid de ruimte.

Dit mantra-concert begint met een mini-workshop: meditatie, ademhaling en juist stemgebruik.

Er wordt uitleg gegeven over de mantra's en de werking ervan. Daarna begint het mantra zingen, waarbij je de teksten op papier krijgt. Iedereen wordt aangemoedigd om mee te zingen en je hoeft niet mooi of zuiver te kunnen zingen.

Marc Citroen, oprichter van KiJay! en mede-oprichter van Vrindavan Muziek, combineert de eeuwenoude krachten van mantra's met moderne westerse inzichten in de menselijke geest. Hij is en was vele jaren in de leer bij bekende spirituele leraren zoals Osho, Poonjaji, ShantiMayi, Douwe Tiemersma en Sri Sri Ravi Shankar en probeert zijn eigen onderzoek van het innerlijk te integreren met zijn levenslange ervaring in muziek.



Sinds 1994 heeft hij met Vrindavan Muziek honderden concerten gegeven en produceerde vijf mantra CD's en vier geleide meditatie CD's. Op dit moment coacht hij mensen in hun persoonlijke- en spirituele ontwikkeling en geeft trainingen en sessies in muziek, mantra's, meditatie en ontspanning.

Voor meer informatie: www.KiJay.nl