

SØSTRUP

Sangmeditation i Kundalini Yoga Traditionen

Mark Davis & Karoline Hausted

Tid: 26. maj 2020 kl. 14.00

Pris: 150,-

Sted: Maria Hjerte Kloster

Billet: info@sostrup.org

Prem & Preet - Sangmeditation med To Wake You

Søger du ro og balance i dit liv, så giv dig selv en mulighed for at stoppe op, tage en dyb indånding og finde ind til et fredfyldt nærvær. Giv derpå slip på åndedrættet og prøv ganske enkelt at synge fra det sted af indre ro og nærvær.

Denne workshop består af en række skønne sangmeditationer fra Kundalini Yoga traditionen efter Yogi Bhajan, hvor vi udforsker åndedrættet og dykker ned i koncepterne stilhed og lyd.

Forudgående kendskab til Kundalini Yoga er ikke nødvendigt for at deltage.

Workshoppen guides og akkompagneres af Mark Davis (Prem Gian Singh) og Karoline Hausted (Preet Gian Kaur), som også afholder koncerter under navnet To Wake You. Mark Davis er certificeret level 1 Kundalini Yoga lærer. Karoline Hausted har certifikat i Contemplative Musicianship.

Prem og Preet betyder "kærlighed" i den maskuline og feminine manifestation. Dette peger på den balance og helhed, som vi alle søger for os selv og vores omgivelser.

Kom og vær med i denne afslappende, helende og musikalske Sangmeditation.

