



NADAYOGA

EINHEIT IM KLANG

Zweiter Freitag im Monat 19.00 – 21.00 Uhr
Dhyanalaya – Raum für Meditation Bern

**Warum singen Menschen auf der ganzen Welt OM oder ähnliche Klänge?
Was höre ich in der Mitte der Stille?
Wie kann meine Stimme meinem Innersten Ausdruck verleihen?**

Jahrtausendealtes Wissen und moderne Wissenschaft lehren uns, dass der Kosmos aus vibrierender Energie besteht. Mittels «Tönen» als vorsprachlichem Klang können wir den Mikrokosmos unseres Körpers zum Schwingen bringen und damit zur psychischen und physischen Heilung beitragen. Wir fokussieren dabei auf die innere Bedeutung von Klängen, unabhängig von kulturell besetzten Wortlauten oder Melodien. Körper und Geist können sich beim Tönen beruhigen und schliesslich in den Ozean der Stille eintauchen. Tönen ist nicht Singen! «Kannst Du seufzen oder stöhnen, lass es aus dem Herzen tönen!»

In diesem «Soundshop» werden wir:

- verschiedene Formen des Urklangs OM ॐ erforschen
- wahrnehmen, wie das Tönen den Körper in sanften Bewegungen energetisiert und in gehaltenen Stellungen tief entspannt
- unseren eigenen Herzenston er-hören und hörbar machen
- uns mit dem uns umgebenden Klangkontinuum verbinden
 - Klang in Stille entlassen – Tun in Einheit entlassen
 - frei sein, NICHT zu tönen



Yaira Yonne

ist Dirigentin, Komponistin, Sängerin und Yogalehrerin i.A.

Den methodischen Ansatz ihres Soundshops hat sie während eines einjährigen Sabbaticals in den USA entwickelt.

www.yairayonne.ch

Daten Herbst 2011	12.8./9.9./14.10./9.12.
Ort	Dhyanalaya, Aebistrasse 7, 3012 Bern Haltestelle Unitobler, 15 Min. vom Bahnhof
Kosten	Fr. 30.– pro Abend, einzeln buchbar
Mitbringen	Bequeme Kleider
Anmeldung & Information	Yaira Yonne, Landoltstrasse 83, 3007 Bern yaira@yairayonne.ch · 031 371 93 19