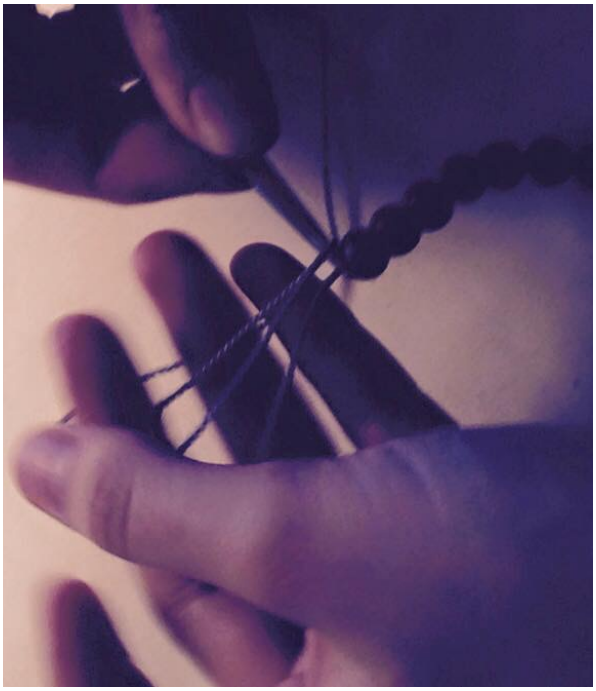
# Mala Workshop

## Samstag, 20. Februar 12 - 16 Uhr



Seit Jahrtausenden kommen Gebetsketten in verschiedenen Kulturen und Religionen vor. Im Yoga verwendet man die Mala als Zählhilfe für die Mantra Meditation.
Mantras dienen der Gedankenbefreiung und das gleichzeitige Abzählen der Steine von Hand fördert die Konzentration um tiefer in die Meditation eintauchen zu können.

Die Mala wird gerne auch als Schmuckstück getragen oder dient als Talisman.

In diesem 4-stündigen Workshop kannst du deine individuelle Mala gestalten, Steine, Perle, Zwischenteile, Faden, etc. selber auswählen und so deine ganz persönliche und einzigartige Kette designen.

Samstag, 20. Februar 2016, 12 - 16 Uhr

Preis: 95.- (70.- für Wiederholungstäter) plus Materialkosten

yogamarket