

mala workshop



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, Quaste, etc. selber auswählen und so deine ganz persönliche und einzigartige Kette designen.

Der Workshop findet im gemütlichen Rahmen statt. Für Tee und Snacks ist gesorgt.

Kursleitung: Nicole & Alex

Kosten: 95.- (plus ca. 25.- bis 45.- für Material, je nach Stein). Für „Wiederholungstäter“ beträgt der Kurspreis 70.-

Daten: Sonntag, 15. März 11 - 15 Uhr

Auffahrtsspecial Donnerstag 14. Mai 13 - 17 Uhr

Anmeldung: alex@yogamarket.ch

yogamarket