

# Kraft der Stimme

## Mantras und spirituelle Lieder der Welt

Workshop mit Raimund Mauch  
assistiert von Alexandra Stockmeyer

Mantras sind klangvolle Melodien mit zum Teil jahrhundertelanger Tradition. Die Melodien sind einfach und wiederholen sich. In jedes neue Lied können wir uns sehr schnell einstimmen und mitsingen.

Der Kopf wird dabei frei, der Verstand kommt zur Ruhe. Die Stimmen erreichen eine Schwingungsebene, die direkt mit dem Herzen verbindet und die Seele weit und warm macht. Die Sinne werden aufmerksamer, der Geist weitet sich und die innere Stimme wird wieder hörbar. So nehmen wir mehr wahr, was wir wirklich brauchen und wollen.

Das tiefe Singen öffnet uns für Mitgefühl und Toleranz, innerhalb kürzester Zeit spüren wir eine Verbundenheit, als sei es schon immer so gewesen. Die Wiederholung der Rhythmen und Gesänge schafft Vertrauen, Geborgenheit, Aufgehobensein in etwas Größerem.

Der Gesang wird zur Quelle von Kraft und Lebensfreude. Wir erfahren, dass unsere Stimme Heilkraft für uns selbst und andere besitzt.

### Inhalte des Workshops:

- Was sind Mantras? Ihre Wirkungsweise, ihre Anwendung und ihre spirituellen Hintergründe.
- Singen mit ganzer Seele: Übungen des Vertrauens und der Aufmerksamkeit in die Stimme öffnen die Klangräume und lassen den ganzen Körper zum Instrument werden.
- Mantraheilungskreise bauen Stress ab und bringen festgehaltene Gefühle wieder in Fluss.
- Geben und Nehmen mit Gesang initiiert Tranceprozesse und nährt die Seele.
- Toning: freier Ausdruck von Mantren im gemeinsamen Vokalklangraum.
- Chanting Rituale verleihen unseren Visionen und Vorhaben Kraft.
- Singkontaktkreise verbinden uns mit dem inneren Kern, den Stärken und der Schönheit von uns selbst und den Anderen.

**Der Workshop ist gerade auch für Menschen geeignet, die glauben nicht singen zu können oder sich nicht trauen.**



**Raimund Mauch: „Meine Absicht ist es, die heilende Kraft der Stimme und der Mantras für jeden erfahrbar zu machen.“**



**[www.kraftderstimme.de](http://www.kraftderstimme.de)**

**Termin:**

9. – 11. April 2010

**Workshopzeiten:**

Freitag: 19.30 - 22.00 Uhr

Samstag: 10 – 18 Uhr inkl. Pausen

Sonntag: 10 – 16 Uhr inkl. Mittagspause

**Ort:**

zeiTraum, 1070 Wien,  
Bandgasse 34/29c

**Workshopgebühr:** € 165,--

(Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Bei Anzahlung bis 10.3.2010: € 150,--

**Mit der Anzahlung von 50 % ist Dein Platz reserviert.**

*Bitte bequeme Kleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen. Sitzkissen sind vorhanden.*

**Anmeldung (per Email oder telefonisch)****bitte an:**

Sybille Mikula, Hasnerstr. 57/1/16,

1160 Wien, Tel. +43 1 495 60 29

Email: sybille.mikula@nets.at

Konto: Nr. 329/83514

bei Erste Bank, BLZ 20111

**Teilnahmebedingungen**

Die Anmeldung wird durch die Anzahlung verbindlich. Eine evtl. Abmeldung muss bis 14 Tage vor Seminarbeginn vorliegen. Die Seminargebühr wird dann bis auf 15 Euro Bearbeitungsgebühr erstattet. Bei späterer Abmeldung kann eine Erstattung nur erfolgen, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

**Haftungshinweis**

Der Workshop ist kein Ersatz für psychotherapeutische und medizinische Behandlung. Die Teilnahme ist freiwillig. Jede/r Teilnehmer/in ist innerhalb und außerhalb der Kurse vollkommen selbst verantwortlich und stellt Leiter und Veranstalter frei von jeglicher Haftung.

**Seminarleitung und Assistenz:****Raimund Mauch, Jahrgang 1965**

Musiker, Tri-Energetik-Counsellor (Dr. Psych. Henry Marshall, Dr. Psych. Rickie Moore, NL) und Ergotherapeut. Stimmarbeit vor allem mit Jean-Philippe Seunevel (Roy Hart Theatre, F) und Ida Kellarova (School f. Human Voices, Cz).

Arbeitet seit über 20 Jahren mit Mantras und bringt verschiedenste Gruppen zu kraftvollem Gesang zusammen.

**Alexandra Stockmeyer, Jahrgang 1970**

Journalistin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Shiatsu-Praktikerin (Hara-Shiatsu Tomas Nelissen), Ausbildung in Klientenzentrierter Gesprächsberatung nach C.R. Rogers (akt Mannheim), Körperzentrierte Herzensarbeit (Safi Nidi-aye). Stimmarbeit mit Raimund Mauch.

# Kraft der Stimme



## Mantras und spirituelle Lieder der Welt

mit  
**Raimund Mauch  
und Alexandra Stockmeyer**

**9. bis 11. April 2010 in Wien**