

# Zing je hoofd leeg



Het dagelijks leven is vol en veeleisend, en vaak nemen we te weinig tijd om te ontspannen. Voor mij werkt het goed om dagelijks mantra's te zingen en me te blijven verdiepen in Yoga en mantra's. Het geeft me meer rust en een gevoel van stabiliteit.

In "Zing je hoofd leeg" doen we adem-, lichaams- en stemoefening en zingen we een aantal mantra's waar ik ook wat over zal vertellen. Wat betekenen ze en welk doel dienen ze. We eindigen met een diepe ontspanning.

Klank maken is een hele directe manier om in contact te komen met je lichaam. Door het bewuster en langzamer ademen komt je geest tot rust en verstomt het dagelijkse geruis in je hoofd. Door de trilling van de klank ontspant je lijf zich en kom je in contact met je gevoel.

Het zingen en reciteren van oeroude mantra's brengt je in verbinding met de energie van de onuitputtelijk bron van het bestaan. De stilte die volgt na het zingen van een mantra is een goede ingang voor meditatie. Het samen zingen van mantra's geeft een gevoel van verbondenheid, van opgaan in iets groter. Je hoeft niets te "kunnen". Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn.

Kom op tijd, want we beginnen met een meditatieve afstemming en de bel in de studio is nogal hard en opdringerig.

Spreekt dit je aan of ben je nieuwsgierig, geef je dan bij mij op. De avond gaat door bij minmaal 5 en maximaal 15 deelnemers. Leuk als je komt.

**Tip!** Trek iets makkelijk aan.

**Door wie:** Nynka Delcour: zangcoach en theatermaker ([www.nynkadelcour.nl](http://www.nynkadelcour.nl))

**Wanneer:** 5 september, 3 oktober, 7 november en 12 september

**Hoe laat:** Deur open en thee: 20.15 uur Aanvang: 20.30 uur

Afgelopen: ongeveer 22 uur

**Waar:** Studio Vliegenbos. Zamenhofstraat 108/206, Amsterdam

**Bijdrage:** 10 euro per losse deelname of 35 euro voor vier keer

**Opgeven :** [nynka@upcmail.nl](mailto:nynka@upcmail.nl) of 0622746584