



**Offenes Adventsfenster**  
**Vernetztes Mantra-Singen**



**Donnerstag 12. Dezember 2019 19.45 - 21.15**  
**anschliessend gemütliches Ausklingen**

Dieses Jahr singen wir das Hindu-Mantra  
**Om Vakratundaya Hum** - für Harmonie und Heilung

Vakratundaya ist ein anderer Name für den Elefantengott Ganesha, den Hüter des  
Universums.

Mit diesem Mantra mache ich mich bereit dafür, dass Dinge wieder in Ordnung  
kommen können, dass ich mein Leben in Ordnung bringe.

Beim Singen eines Mantras  
breiten sich die Schwingungen der Melodie und des Rhythmus bis in unsere Zellen aus,  
sie beruhigen das Herz und die Gedanken;  
lauschen in klangvolle Stille wird möglich.

Alle Stimmen sind willkommen,  
ob schüchtern oder beherzt, still oder stark.

Das Adventsfenster klingt im Gemeinschaftshaus der Siedlung Strassweid in  
Mittelhäusern

ÖV: S 6 ab Bern (19.06 Uhr) Richtung Schwarzenburg, bis Mittelhäusern

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen  
Etwas zum Knabbern für nach dem Singen  
Kollekte

**Anmeldung an:**

Menga Pestalozzi Rossi

[info@lebens-klang.ch](mailto:info@lebens-klang.ch) - 079 471 55 50 - [www.lebens-klang.ch](http://www.lebens-klang.ch)



verbunden mit dem freien Singnetz von [StimmVolk.ch](http://StimmVolk.ch)  
singend Brücken bauen

