

## HerzWeg MantrenKreis

Im Herzen ankommen – aus dem Herzen singen!  
Öffnen wir uns in gegenseitiger Wertschätzung für diesen Raum!  
Achtsame Körperübungen und eine geführte Innenreise laden uns bewusst  
über den Körper in unseren HerzRaum ein, um dann in tiefer Verbindung – mit  
allem was ist – gemeinsam Mantren zu singen! Lassen wir unsere Herzen erklingen!

[www.hoehstefreude.at](http://www.hoehstefreude.at)



**MARTINA GUGER**

Dipl. Entspannungs- und  
Achtsamkeitstrainerin,  
Singleiterin

**MANUELA REITER**

Pädagogin, Praktikerin der  
Gesangstherapie,  
Begleitung zur  
Sing- und StimmEntfaltung



Termine: 24. 4., 22. 5., 26. 6.

Zeit: 19:00 – 20:30

Ausgleich: 42 Euro/ Abend

begrenzte TN

Bitte anmelden: 0650/ 862 66 34

Ort: **LebensLicht OASE**

Hauptstraße 7/2,  
3281 Oberndorf

Keine Singkenntnisse notwendig! Alles darf sein – nichts muss!