



RELAXZONE  
RAUM FÜR BALANCE



## DIE HEILENDE KRAFT VON MANTRAS

*Dein Geist ist gebunden, springt nicht hin und her und so kannst du dich völlig dem Moment hingeben.*

*Ein Teil des Bhakti Yoga – Der Yogaweg der Hingabe.*

Eine sehr schöne und effektive Art sich selbst mehr ins Vertrauen zu bringen, ist das Singen von Mantras. Man -Tra: „Einstimmen des Geistes“  
Bei dieser freudvollen Form der Meditation lässt du dich auf Musik und den Klang der heiligen Wörter ein. Dein Geist ist gebunden, und dein ganzes System kann auf Autopilot umschalten. Dein Geist versorgt, deine Seele fängt an zu schwingen und nach und nach breitet sich ein Gefühl des inneren Friedens und Urvertrauen in dir aus. Es ist dieses Gefühl, indem Schwangerschaft und Geburt in voller Pracht erleben werden kann. Es ist also ein kraftvoller Weg, das Potenzial deines Geistes für die anstrengenden Phasen deiner Schwangerschaft und der Geburt positiv abzurufen. Durch das Singen der Laute während der Schwangerschaft bringst du dich und dein Kind auf eine höhere Schwingungsebene und erschaffst mit dem Singen und dem Hören von Mantras während der Geburt das Leben auf einer höheren Schwingungsebene.

### ♥ ADI SHAKTI ♥

Besonders für die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt eignet sich das Mantra **Adi Shakti** ganz besonders. Es strebt die Verbindung mit der Urkraft der Frau an. Adi Shakti ist ein Mantra zur Befreiung von Unsicherheiten und Blockaden sowie zur Hingabe an die Vollkommenheit und Heiligkeit der Schöpfung. Es ist eine Einstimmung auf die alles durchdringende Leben spendende Urenergie (Shakti). Es ist die weibliche, schöpferische Kraft des Universums, die sich in jeder Frau zeigt, wenn sie willkommen geheißen und gefeiert wird.

*Adi shakti, adi shakti, adi shakti, Namó namó  
Sereba shakti, sereba shakti, sereba shakti, Namó namó  
Pritam bhagavatee, pritam bhagavatee, pritam bhagavatee, Namó namó  
Kundalini mata shakti, mata shakti, Namó Namó.*

*Ich verneige mich in Ehrfurcht vor der ursprünglichen Schöpfungskraft.  
Ich verneige mich in Ehrfurcht vor der ewigen, all umfassenden Kraft.  
Ich verneige mich in Ehrfurcht vor der Macht der Liebe.  
Ich verneige mich in Ehrfurcht vor der Kundalini, der Kraft der himmlischen Mutter.*

Das Mantra kann dich bereits in der Schwangerschaft vertraut werden lassen mit der Schöpfungskraft. Es ist ein wundervoller Einstieg in die Geburt, wenn du das Lied so lange und so oft wie möglich singst und tanzt. Es ist ein idealer Begleiter für euch.

### ♥ TIPP ♥

*Setze dich für einen Moment mit geschlossenen Augen hin und spiele ein Mantra deiner Wahl ab. Lass es einfach auf dich wirken. Wenn dir danach ist, singe mit.*

*Adi shakti – Ajeet Kaur  
Adi shakti – Nirinjan Kaur  
Adi shakti – Snamam Kaur*

KONTAKT  
Nadine Bühler  
0151 50300999  
info@relax-zone.de

