

mantras, chants, connected hearts

mit Katja und Micha Böhm



be still, my heart, be still ...

08. bis 10. November 2024

# SINGEN UND STILLE

Mit Katja & Micha Böhm und Simon Künzler



[www.sanskrit-werkstatt.de](http://www.sanskrit-werkstatt.de)

# 2024

## ZEIT

Freitag, den 8. November, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, den 10. November, nach dem Mittagessen

## ORT

Humboldt-Haus Achberg,  
88147 Achberg bei Lindau am Bodensee  
[www.Humboldt-Haus.de](http://www.Humboldt-Haus.de)



## ANMELDUNG

- Bei Katja Böhm per E-Mail, Teilnehmerzahl begrenzt
- Anmeldung ab sofort
- **E-Mail: [katja@sanskrit-werkstatt.de](mailto:katja@sanskrit-werkstatt.de)**

## ANMELDUNG IN DER UNTERKUNFT

[info@humboldt-haus.de](mailto:info@humboldt-haus.de)

Unterkunft mit Vollpension:  
83 bis 103 Euro je nach Zimmerwunsch.

**Seminargebühr: 180 €**

## Bankverbindung

Kontoinhaberin: Katja Böhm

IBAN: DE91 6001 0070 0196 6757 00

Verwendungszweck: Singen und Stille 2024

## INFO

Katja Böhm: Tel: 0731 1767693

Simon Künzler: Tel: 0152 040 058 30

# „ Unser Kosmos ist ein Gewebe aus Schwingung.“

## be still, my heart, be still ...

Wenn wir still werden und in uns hinein lauschen, können wir wahrnehmen, wie wir schwingend mit dem Kosmos verbunden sind. Wir sind eine Schwingung im großen Gesamtklang.

So wird das Eintauchen in die Stille zu einer Verbindung zum Urgrund des Lebens, zu einem heilsamen Atemholen für die Seele, zu einer Quelle der Kraft. Das gemeinsame Singen kann die Erfahrung der Stille umso intensiver machen, wenn wir uns von den Liedern in die Stille hineinragen lassen.

Und umgekehrt wird unser Singen umso kraftvoller und beseelter, wenn wir aus der Stille heraus singen und diese in unseren Liedern mitschwingt.

## PROGRAMM

Wir verweben das gemeinsame Singen von Mantras und Chants - begleitet von Gitarre, Trommel, Harmonium - aus verschiedenen spirituellen Traditionen der Erde mit meditativen Elementen wie:

- Kontemplation/Meditation
- Herzensgebet aus der christlich-mystischen Tradition
- längere Phasen des Schweigens
- Gehmeditation, Qi Gong

**Sing- oder Meditationserfahrungen sind weder notwendig noch hinderlich. Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf Singen und die Erfahrung der Stille einzulassen.**



### **MICHAEL BÖHM**

Staatlich anerkannter  
Musiklehrer für Jazz und  
Gitarre. Musiker und Dozent

### **KATJA BÖHM**

Vergleichende Sprachwissen-  
schaften, M.A., Schwerpunkt  
Sanskrit.

Heilsames Singen, Mantra-  
singen, True Voice nach Mark  
Fox.

[www.sanskrit-werkstatt.de](http://www.sanskrit-werkstatt.de)



### **SIMON KÜNZLER**

Evangelischer Pfarrer und  
Meditationslehrer.

Langjährige Erfahrung mit  
verschiedenen Formen der  
Meditation und Körperarbeit  
(Herzensgebet, Kontemplati-  
on, Zen) und Qi Gong