

## *Breng je mantra in beweging*

---

**In de prachtige locatie La Cappella!**



### **Mantra en Dansworkshop**

**Zaterdag 13 mei  
2017  
Arnhem**

**Tijd:  
inloop 19.00  
Start 19.30 tot  
21.30**

**Locatie:** La Cappella, therapie- en cultuurcentrum  
Oude Velperweg 36a  
6824 HE Arnhem

**Kosten:** € 30,00

Bereikbaarheid: La Cappella is dicht bij station Arnhem Presikhaaf en makkelijk te bereiken met openbaar vervoer. Gratis parkeren in de wijk, [www.lacappella.nl/route](http://www.lacappella.nl/route)

#### ***In deze workshop gaan we mantra's zingen en dansen.***

Mantra zingen is een dynamische vorm van meditatie. Bij het zingen van mantra's gaat het niet om het technisch mooi of goed zingen. Mantra's zing je vanuit je hart. Je gaat vanzelf vrijer zingen zonder daarvoor je best te doen, je geest komt tot rust en er ontstaat harmonie. De mantra's bij deze workshop zijn eenvoudig van tekst en worden kort toegelicht.

Je gaat daarbij op zoek naar jouw beweging, jouw dans. Er zijn geen voorgeschreven passen maar je beweegt wat de mantra oproept. We werken in de workshop van binnen naar buiten: met zingen en dansen in jezelf naar zingen en dansen met je omgeving, expressie geven aan dat wat jou beweegt! Door de prachtige locatie, La Cappella is een oude kapel waarin een prachtige akoestiek heerst, krijgt deze workshop een extra dimensie.

*Laat je onderdompelen in de wereld van de mantra, ervaar de weelde van een klankbad en hoe jou dit in beweging zet.*

## *Breng je mantra in beweging*

---

### **Workshopgevers**

*Carla Ham* geeft al ruim 10 jaar workshops mantra zingen aan uiteenlopende groepen in uiteenlopende settings, van huiskamers tot concerten. Zij biedt met haar krachtige, warme stem een stevige basis en ruimte voor alle stemmen.

Info: [www.soham.nu](http://www.soham.nu)

*Renate Hoenselaar* gebruikt als dans- en bewegingstherapeut en trainer in combinatie met dans vaak de stem. Juist het gebruik van dans en stem maakt de ervaring en de beleving krachtiger. In de dans gaat zij uit van de persoonlijke benadering en beweging: dat wat jou beweegt en wat jij tot uitdrukking wilt brengen. Info: [www.vaktherapiedans.nl](http://www.vaktherapiedans.nl)

## **Mantra en Dansworkshop**

**Zaterdag 13 mei  
2017  
Arnhem**

**Tijd:  
inloop 19.00  
Start 19.30 tot  
21.30**

### **Opgave en betaling**

De workshop gaat door bij min. 8 deelnemers. Max. aantal deelnemers 20.

Opgeven kan tot uiterlijk 6 mei 2017 via:

[https://docs.google.com/forms/d/1dldoIGM\\_FpC1x63S2Xs8oVqkJAx2sIKmlOaHUaBCvRY/edit?usp=s\\_haring](https://docs.google.com/forms/d/1dldoIGM_FpC1x63S2Xs8oVqkJAx2sIKmlOaHUaBCvRY/edit?usp=s_haring)

Je inschrijving is definitief na betaling: maak € 30,00 over op Bankrekeningnummer: NL 17 RABO 0132.5384.15 t.n.v. R.M. Hoenselaar onder vermelding van je naam + 'Workshop 13 mei 2017'.

### **Annulering**

Annulering is mogelijk voor 6 mei: bij annulering wordt € 5,00 aan administratiekosten in rekening gebracht.