



MANTRA-JODELN

Der Schnupperabend beginnt mit einer Anfangsmeditation zur Einstimmung. Danach werden wir die Kraft der Stimme entfalten und uns so dem Jodelschlag nähern. An den darauffolgenden Abenden beginnen wir wieder mit einer ca. fünfminütigen Meditation, arbeiten weiter am Jodelschlag und erlernen den ersten Mantra-Jodler. Zum Schluss dieser Abende werden wir mehrere Mantra-Jodler jodeln und singen können.

Termine:						Preis je Abend
12.01.17	Schnupperabend					10,00 €
16.02.17	09.03.17	20.04.17	11.05.17	08.06.17	13.07.17	15,00 €
Alle sieben Abende						85,00 €
Ort: ATLANTIS Freising, Erdinger Str. 82a, 85356 Freising Tel.: 08161 – 93 80 70						
Uhrzeit jeweils von 19 Uhr bis ca. 20:30 Uhr Anmeldung im ATLANTIS Preise pro Person						

*Ich freue mich auf DEIN kommen
NAMASTE Ingrid*



„Jodlerspatz aus München“ mit dem





Mantras sind Silben, Worte oder kurze Sätze, die neben ihrer Bedeutung eine besondere, innewohnende Kraft besitzen. Mantras haben eine Klang- und Resonanzwirkung sowie meist eine metaphysische oder mystische Bedeutung. In jeder Kultur, in jeder Sprache gab es seit Alters her solche magischen Worte. Sie wirken heilsam und kraftspendend.

Der Jodler ist ein freier, mutiger, fast übermütiger Gesang - ein archaischer, kraftvoller Stimmausdruck - ein textloses Rufen und Singen auf Lautsilben. Der berühmte Jodelschlag entsteht durch sprunghaftes wechseln zwischen Brust- und Kopfstimme. Durch diesen Sprung klingt die Stimme sehr kraftvoll und laut. Zu diesem Zweck ist der Jodler auch entstanden und hat sich über die ganze Welt verbreitet. In jedem Land klingt er auf Mentalität und Sprache abgestimmt anders. Er dient seit Jahrhunderten und bis heute noch bei Natur- und Bergvölkern, sich über große Distanzen zu verständigen ebenso um mit Tieren und Göttern zu kommunizieren. Er verleiht Freude, Trauer, Kraft und Wertschätzung Ausdruck. Zudem ist es heilender und zurufender Klang, der das Herz erfreut. In einer Gruppe fördert er das freudige Zusammensein und das unbeschwerte Einssein. Somit ist der Jodler ein Mantra ganz besonderer Art. Durch den herzöffnenden Jodelschlag wirkt er wie ein heilender Ruf aus der Seele. Besonders der Juchitzer oder das Juchzen ist ein Ausdruck von Lebensfreude und Huldigung.



Ich jodle, weil ich mich dadurch seit meiner frühesten Kindheit von den Zwängen, die mir auferlegt wurden, befreien konnte. Das Jodeln wurde mir von göttlicher Hand in die Wiege gelegt, um Menschen Freude zu schenken. Ich danke dem Universum für diese Gabe, mit der ich schon so viele Menschen -teilweise bis zu Tränen rührte - und tief in ihr Herz Freude legen durfte.

Jeder sollte jodeln um seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, Hemmungen und Zwang zu transformieren. Ein gemeinsames Jodeln sorgt für gute Laune und entspannte, lustige Atmosphäre. Bestehende Strukturen und Hierarchien werden aufgelöst und ein neues Gruppengefühl entsteht. Jodeln bringt Lebensfreude, Selbstbewusstsein, befreit die Seele, erfreut das Herz und bringt uns zurück zu unseren Wurzeln. Die Jodeltechnik ist sehr effektiv, um die ursprüngliche Kraft der Stimme wieder zu entdecken und freizulegen, weil sie Blockaden in Atem, Zunge und Kiefer löst.

Das Mantra-Jodeln richtet sich an alle, die Spaß daran haben, ihre Stimme ursprünglich, kraftvoll, archaisch und gleichfalls meditativ zu erfahren. Den Jodelschlag erreichen die meisten Menschen, weil unser Körper von Natur aus diesen Übergang hat. Es muss nur der Sprung von Brust in Kopfstimme so in eine Melodie eingebunden werden, dass dieser Schlag gut platziert ist und die Silben auch passen. So musst du eigentlich überhaupt keine Voraussetzungen mitbringen außer den Mut es auszuprobieren.

