

# SA TA NA MA



## SA TA NA MA

Dieses Mantra unterstützt Dich dabei Gewohnheiten und Muster zu durchbrechen.

**Sa** = Geburt; **Ta** = Leben; **Na** = Tod; **Ma** = Wiedergeburt

Deine Stimme wechselt jeweils nach 3 min von Laut zum Flüstern zur Stille und über das Flüstern wieder zurück zu Laut.

Sitze im einfachen Sitz, aufrecht und bequem und chante **SA TA NA MA**.

15 Minuten.

