



## Harmoniumseminar Zürich

27.03.-28.03. 2021

Samstag 27.03.2021

<u>09:00 - 10:00 Uhr</u>	Kirtan Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer Erläuterung des Seminarablaufs und der Lehrinhalte Erläuterung Spieltechniken Einblick Harmonium
<u>10:00 - 10:45 Uhr</u>	Fingerübungen Tonleiter Erste Kirtans mit Melodie
<u>10:45 - 11:00 Uhr:</u>	Pause
<u>11:00 - 12:00 Uhr:</u>	Erste Kirtans mit Akkorden
<u>12:00 - 12:30 Uhr:</u>	Yoga Nidra
<u>12:30 - 14:00 Uhr:</u>	Mittagspause
<u>14:00 - 15:00 Uhr:</u>	2. Session Kirtans mit Akkorden
<u>15:00 - 15:15 Uhr:</u>	Pause
<u>15:15 - 16:50 Uhr:</u>	2. Session Kirtans mit Noten
<u>17:00 - 17:30 Uhr:</u>	Maha Mrityunjaya Mantra Singen (Samatvam Programm)
<u>17.30 - 18.00 Uhr</u>	Kirtan (Samatvam Programm)



YOGAPRASADAM

TOBIAS DICKBERTEL

Sn. Gyanarootpa

Yogalehrer (BSY, BYV)

Entspannungs- und Meditationskursleiter (BYV)

Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG)

[www.yoga-prasadam.de](http://www.yoga-prasadam.de)

Sonntag 28.03.2021

09:00 - 11:30 Uhr:

Stimmtraining mit Swaras

Mantrarezitation begleiten

Wiederholen von bisher gelernten

Neuer Kirtan

11:30 - 12:00 Uhr:

Yoga Nidra

12:00 - 12:30 Uhr:

Inspirationen für zuhause

Abschlußrunde

12:30 - 13:00 Uhr:

Karma Yoga (Zentrum reinigen)



Hari Om Tat Sat