



YOGAPRASADAM

TOBIAS DICKBERTEL

Sn. Gyanaroopa

Yogalehrer (BSY, BYV)

Entspannungs- und Meditationskursleiter (BYV)

Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG)

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

Harmonium Vertrieb und Service

[www.bhakti-harmonium.de](http://www.bhakti-harmonium.de)

## Harmoniumworkshop Zürich

04.03.-05.03. 2023

Samstag 04.03.2023

09:00 - 10:00 Uhr

Kirtan Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer

Erläuterung des Seminarablaufs und der Lehrinhalte

Erläuterung Spieltechniken

Einblick Harmonium

10:00 - 10:50 Uhr

Fingerübungen Tonleiter

Erste Kirtans mit Melodie

10:50 - 11:00 Uhr:

Pause

11:00 - 12:00 Uhr:

Erste Kirtans mit Akkorden

12:00 - 12:30 Uhr:

Yoga Nidra

12:30 - 14:00 Uhr:

Mittagspause

14:00 - 15:00 Uhr:

2. Session Kirtans mit Akkorden

15:00 - 15:10 Uhr:

Pause

15:10 - 16:50 Uhr:

2. Session Kirtans mit Noten

17:00 - 17:30 Uhr:

Maha Mrityunjaya Mantra Singen (Samatvam Programm)

17.30 - 18.00 Uhr

Kirtan (Samatvam Programm)

Sonntag 05.03.2023

09:00 - 12:00 Uhr:

Mantrarezitation begleiten

Ggf. Wiederholen von bisher gelernten

Neuer Kirtan lernen mit Akkorden oder Noten

12:00 - 12:30 Uhr:

Inspirationen für zuhause

Abschlußrunde

12:30 - 13:00 Uhr:

Karma Yoga (Zentrum reinigen)



Hari Om Tat Sat