

Harmoniumseminar Sonnenschmiede

21. - 22. November 2020

Samstag

10.00 - 12:30 Uhr

- o Kirtan , Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer
- o Erläuterung des Seminarablaufs und der Lehrinhalte
- o Einführung ins Harmonium
- o Einführung ins Harmoniumspielen (Tonleiter, Fingerübungen)
- o Üben Kirtans mit Melodie

12:30 – 13:00 Uhr: Yoga Nidra®

13.00 – 14.30 Uhr: Mittagspause

14.30 – 16.30 Uhr:

- o Einführung Akkorde
- o Üben Kirtans mit Akkorden

16.45 – 18.00 Uhr: sanfte Yogastunde (Asana, Pranayama, Shavasana)

18.00 Uhr: Abendessen

19.30 – ca 20.30 Uhr: nach Absprache mit den Teilnehmern:

- o Kirtan singen (ggf. Maha Mrityunjaya Mantra Singen)
- o Oder weiter Harmonium üben

Sonntag

07:00 - 08:00 Uhr: Asana, Pranayama, Meditation

08:00 - 09:00 Uhr: Frühstück

09:30 - 12:00 Uhr: Üben: Kirtans mit Melodie

12:00 – 12:30 Uhr: Yoga Nidra®

12.30 – 13.30 Uhr: Mittagessen

13.30 – 14.45 Uhr:

- o Kirtan mit Akkorden und Melodie
- o Harmoniumbegleitung zur Mantrarezitation
- o ggf. Wiederholung bisheriger Kirtans

14.45 – 15.00 Uhr: Abschlußrunde