

# Harmonium lernen



## Workshop mit Sat Karam Kaur

8.3.2014 – Anfänger  
9.3.2014 - Fortgeschrittene  
10:00 – 17:00



Kundalini Yoga Zentrum  
München

### Inhalte:

Kennenlernen der Grundlagen über das indische Harmonium und die Kunst des Spielens.

- ✓ Das Zusammenspiel zwischen deiner Stimme und dem Instrument entdecken.
- ✓ Erlernen von Harmonien und Begleitungen für Mantras.
- ✓ Eintauchen in den Naad (Klang).
- ✓ Pranayama und Yoga Übungen zur Unterstützung der Stimme.

Du kannst Dein eigenes Instrument mitbringen, bzw. können auch Instrumente gestellt werden. Bitte weise in Deiner Anmeldung unbedingt darauf hin, wenn Du ein Instrument leihen möchtest. Bei großer Nachfrage werden sich je 2 Teilnehmer ein Instrument teilen.

### Kosten:

Workshop pro Tag 85€ regulär / ermäßigt 75€.

Kundalini Yoga Zentrum München,  
Bankverbindung: Stadtparkasse München,  
BLZ 701 500 00, Kto.-Nr. 115 170 383.

### Ort:

Kundalini Yoga Zentrum München,  
Kaiserstr.13, Web. [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)  
Tel. 089 – 55 29 39 88.

### Kontakt und Anmeldung:

Sat Sewak Singh  
email: [hermann.altmann@gmail.com](mailto:hermann.altmann@gmail.com).

**Frühe Anmeldung ist empfohlen, da Teilnehmerzahl begrenzt ist!**

### Lehrerin:

**Sat Karam Kaur** unterrichtet seit 15 Jahren Kundalini Yoga und ist als Heilpraktikerin tätig. Seit ihrem 8. Lebensjahr ist ihr Klavier ein Ort für Freude, erholsamen Rückzug, Trost und tiefe Versenkung. Das Harmonium kam dann vor einigen Jahren wie von selbst zu ihr. Mit ihm begann die Forschungsreise in die heilige Sprache des Gurmukhi, zu Shabads und Kirtan, sowie die Annäherung an den „Raag“, das traditionelle indische Musiksystem.