

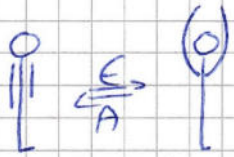
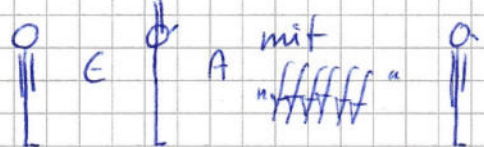
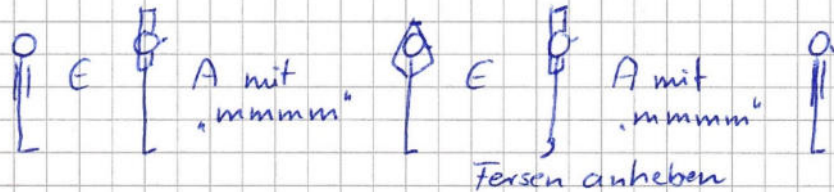
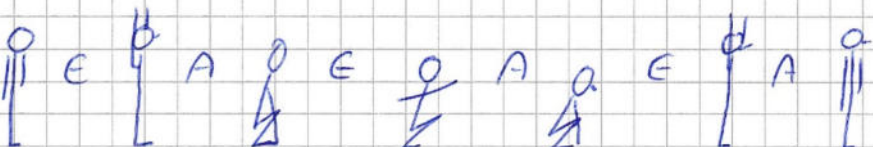

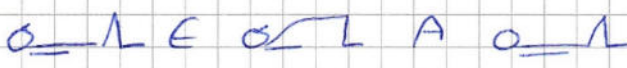
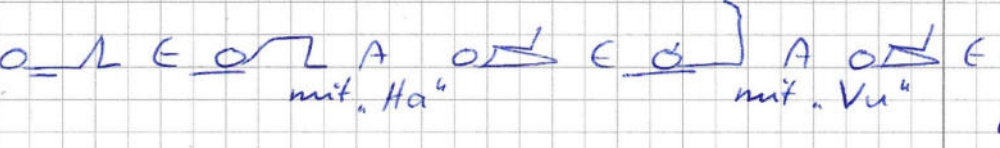



Morgenpraxis

Morgenpraxis zum Seminar




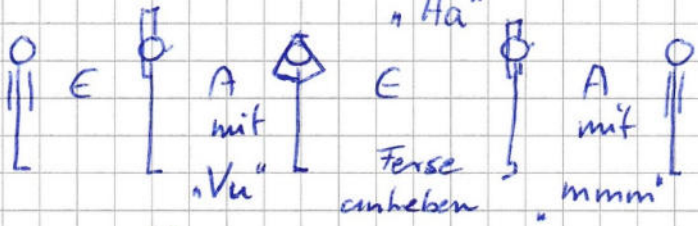


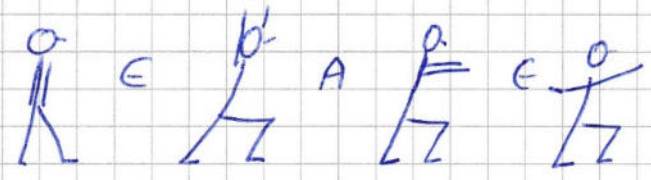


„Vedic Chant und Sanskrit“

am Samstag, den 14. 10. 23 6⁰⁰ - 7⁰⁰

- ①  Rezitation von „Suklam“, „Sahana“
und „Yogena“
- ②  Ankommen bei Körper, Atem, Geist
- ③  Arme über die Seiten
anheben und senken 6x
- ④  A mit
„fffff“ 4x Ausatem
verlängern
- ⑤  A mit
„mmmm“ 4x
Fersen anheben
- ⑥  A mit „Ha“ A mit „Vu“ 4x
- ⑦  Nachspüren Lehrer chantet
„Śikṣā Vallī“ Peace
Invocation
- ⑧  4x
- ⑨  mit „Ha“ mit „Vu“ 6x
- ⑩  nachspüren

Morgenpraxis

Morgenpraxis zum Seminar
"Vedic Chant und Sanskrit"
am Sonntag, den 15.10.23 6⁰⁰ - 7⁰⁰

- ①  Rezitation "Suklam", "Saha na",
"yogena"
- ②  Ankommen bei Körper, Atem, Geist
Atem vertiefen
- ③  6x
A mit
"Ha"
- ④  6x
A mit
"Vu"
Ferse
anheben
"mmm"
- ⑤  5x
- ⑥  bequem sitzen, Lehrer fasst den Inhalt der
Taittiriya Upanisad, Bhrgu Valli zusammen
- ⑦  in der Haltung
3x Ha Vu"
chanten 1x je
Seite
- ⑧  Ausgleich für den Rücken 4x
- ⑨  Lehrer chantet Bhrgu Valli
letzter Teil