

## Kharaj Riyaz



## Kharaj Riyaz

ātem-Stimm-Meditation

Ist eine indische, meditative  
ātem- Stimm-Übung die zu tiefer  
Entspannung und Verbundenheit  
führt.

In der indischen Musiklehre su-  
chen Frauen nach ihrem tiefsten in-  
neren Ton, um zu ihrer wahren Stim-  
me zu finden.

Kharaj wird begleitet durch die Tan-  
pura ( indische Laute) die einen sanf-  
ten Klangteppich unter die Töne  
der weiblichen Stimmen legt.

ānmeldung:

[iris.scanlon@infinitymoves.de](mailto:iris.scanlon@infinitymoves.de)

+49 160 96816491

# Termine 2024

Jeweils Samstags

20.04. 25. 05

von 17–19 Uhr

Wo ?

Bodhi Dojo, Bleichstr. 10, 45468  
Mülheim an der Ruhr

Wer?

Kharaj richtet sich ausschließlich  
an Frauen, Vorkenntnisse sind  
nicht erforderlich.

Max. 8 Teilnehmerinnen

Kosten: auf Spendenbasis

Die Workshops können einzeln  
besucht werden und bauen nicht  
aufeinander auf.

Workshop Leitung



Iris Scanlon

mind body meditation