



Kirtan Kriya

Tips!

Apptips

- Med appen *Kirtan Kriya Timer* kan du enkelt hålla koll på tiden, oavsett vilka proportioner du väljer. Finns att ladda ner gratis i App Store.

Musiktips

- Många föredrar att göra Kirtan Kriya genom att sjunga med till mantra-musik. Kolla in *Nirinjan Kaur; Kirtan Kriya* på Spotify. Då är det bara att trycka på play, och sjunga med. Det finns en lång resp kort version.

Podcasttips

Lyssna gärna på *Hälsosnack med Lotta och Victorias* intervju med Göran Boll som pratar om Kirtan Kriya i avsnitt 17. Podcasten finns på Spotify och iTunes samt i podcastappar som Podcaster, Acast och google play.



VITALISTA