

**November 2014**

MO	03.11.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
DI	04.11.2014	19:15 - 20:45	Meditationsseminar 2
MI	05.11.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
MO	10.11.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
DI	11.11.2014	10:15 - 11:45 19:15 - 20:45	Entspannung und Meditation Meditationsseminar 2
MI	12.11.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
SA	15.11.2014	15:00 - 18:30	Deine Mitte finden
MO	17.11.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
DI	18.11.2014	10:15 - 11:45 19:15 - 20:45	Entspannung und Meditation Meditationsseminar 2
MI	19.11.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
MO	24.11.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
MI	26.11.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend

**Dezember 2014**

MO	01.12.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
DI	02.12.2014	10:15 - 11:45	Entspannung und Meditation
MI	03.12.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
MO	08.12.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
MI	10.12.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
SA	13.12.2014	15:00 - 18:30	Ein Nachmittag zum Entschleunigen
MO	15.12.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
MI	17.12.2014	19:30 – 21:00	Jahresabschluss-Meditation (Satsang mit Osho-Video)
MO	22.12.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend
MO	29.12.2014	19:30 - 21:00	Meditationsabend

**NEU AB JANUAR 2015**



### **Die Meditationsabende**

Wir bieten jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag unterschiedliche Meditationen an.

Es ist jederzeit möglich einzusteigen und für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.

Es werden verschiedene Meditationen angeboten, wie z.B. die Hara Herz Meditation – dem Herzen Kraft geben und die Hara Meditation – eine traditionelle Technik, die die Kraft der Mitte stärkt.

Selbstverständlich umfassen die Meditationsabende auch die aktiven Osho Meditationen, z.B. die Devavani Meditation, Nadabrahma Meditation - eine alte tibetanische Methode, dann die Nataraj Meditation, Chakra Breathing, die Kundalini Meditation und weitere Entspannungstechniken .

Wir widmen uns außerdem auch der ältesten Form von Meditation, dem Sitzen in Stille.

Die Teilnahme an einem Meditationsabend kostet 18,00 €.

<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>
Montag	19:30 - 21:00 Uhr
Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr
Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr