



MEDITATIONs

Tages-

Seminar

Einführung und Vertiefung in die Sahaja Yoga Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Themen:

- Einführung in die Sahaja Yoga Meditation (Wissen und Erfahrung über Evolutionskraft/Kundalini, Wertezentren/Chakren und Energiekanäle)
- Wie können wir Gedankenstille in der Meditation erreichen und vertiefen?
- Wie kann ich Blockaden in meinen Chakren erkennen und daran arbeiten?
- Was ist Selbstverwirklichung (Sat-Chit-Ananda) und wie kann ich diesen Bewusstseinszustand in den Alltag integrieren?
- Mantren-Singen und LIVE Musik zur Vertiefung der Meditation
- Fragen & Antworten, wie geht es weiter

Sonntag, 28. Januar 13h-17h

Sahaja Yoga Zentrum

Am Lilienberg 2a, 81669 München

S-Bahn Rosenheimer Platz, gegenüber Gasteig
freiwilliger Seminarbeitrag, anmeldung@sahaja.eu und 0176 94169665

SAHAJA
YOGA 
meditation