

# Raja Yoga Veranstaltungen im *Malerviertel*

Januar-April 2018

**Dienstags**

## After Work Meditation

Nach der Arbeit loslassen, entspannen und innerlich still werden. Wie geht das? Wir lernen verschiedene Methoden kennen, um die innere Balance wiederzufinden. Durch sie erhalten wir neue Kraft, die wir für die täglichen Herausforderungen benötigen.

**Termine:** jeweils von 19:00-20:00 Uhr

Jan.: 23., 30. \* Febr.: 6., 13., 20., 27. \* März: 6., 13., 20., \* April: 17., 24.

**Freitags**

## **Werteabende mit Meditationsübungen und Erfahrungsaustausch**

An diesen Abenden lernen wir uns von einer anderen Seite kennen: Wer sind wir und welche ursprünglichen Qualitäten haben wir? In unserem Innern sind vergessene Schätze verborgen, die wir neu erfahren können.

**Termine:** jeweils von 18:45-20:15 Uhr

Jan.: 19., 26. \* Febr.: 2., 9., 16., 23. \* März: 2., 9., 16., 22. \* April: 13., 20., 27.

## **Holi am 2. März, 18:45-20:15 Uhr**

### **Das Fest der Farben**

Ein interaktiver Austausch mit Meditation

Zu Frühjahrsbeginn besteht im Osten wie im Westen die Tradition, das Dunkle zu beenden und das Neue mit bunten Farben zu begrüßen. Mit welchen Eigenschaften sind die verschiedenen Farben verknüpft und welche Besonderheiten möchte ich in diesem Jahr stärken.

## Reise-Inspirationen am 20. April, 18:45-20:15 Uhr

### Ein Bericht aus Indien

In Mount Abu (Rajasthan), dem Zentrum der Brahma Kumaris, treffen sich alljährlich Menschen aus verschiedenen Ländern, um Raja Yoga Meditation zu praktizieren und zu vertiefen. Eine Studentin berichtet über ihre langjährigen Erfahrungen und Eindrücke anhand vieler Fotos.

**Sonntags**

## Weltfriedensmeditation

### mit musikalischer Begleitung und Kommentar

Unabhängig vom religiösen oder spirituellen Hintergrund kann jeder Mensch gedanklich Frieden in die Welt aussenden. Seit über drei Jahrzehnten wird dies weltweit in allen Raja Yoga Centern an jedem 3. Sonntag im Monat praktiziert.

**Termine:** jeweils von 18:30-19:30 Uhr

Februar: 18. \* März: 18. \* April: 15.

## Über uns

Die spirituelle Schule der Brahma Kumaris wurde 1937 in Indien gegründet. Heute gibt es in über 130 Ländern ein Netzwerk mit mehr als 8000 eigenverantwortlichen Centern. Die Leitung der Organisation liegt in den Händen von Frauen.

Durch die Vermittlung sozialer, ethischer und geistiger Werte wird ein Beitrag für eine menschlichere und friedlichere Welt angestrebt.

Alle Veranstaltungen werden unentgeltlich und ehrenamtlich angeboten. Wer unsere Arbeit finanziell unterstützen möchte, kann vor Ort einen Beitrag spenden oder auf das angegebene Konto überweisen. Der Verein ist gemeinnützig. Auf Wunsch stellen wir gern eine Spendenquittung aus.



**BRAHMA KUMARIS**  
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

**Brahma Kumaris Raja Yoga Deutschland e.V.**

Vereinsregister: VR 4988 KI

**Veranstaltungsort für Workshops & Einführungskurse**

Holbeinstraße 12 · 30177 Hannover-List · Fon 0511/557318

[hannover@de.brahmakumaris.org](mailto:hannover@de.brahmakumaris.org) · [www.brahmakumaris.de](http://www.brahmakumaris.de)

Hannoversche Volksbank · IBAN: DE93 2519 0001 0690 1956 00