

Grundkurse in Raja Yoga finden regelmäßig statt. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an, um einen Termin abzustimmen. Der Kurs ist zweiteilig und in acht Themen gegliedert:

#### Teil 1

1. Das verborgene Selbst
2. Die Funktionen der Seele
3. Die göttliche Energie
4. Die acht Kräfte im Alltag

#### Teil 2

5. Die Folgen unseres Handelns
6. Das ewige Weltgeschehen
7. Die Kenntnis der drei Welten
8. Die Grundprinzipien eines Yogis

#### Über uns

Die spirituelle Schule der Brahma Kumaris wurde 1937 im heutigen Pakistan gegründet. Aktuell gibt es in über 130 Ländern ein Netzwerk mit mehr als 8000 eigenverantwortlichen Centern.

Einzigartig ist die organisatorische Leitung: Sie liegt seit vielen Jahrzehnten 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 unterstützen möchte, kann vor Ort einen Beitrag spenden oder auf das angegebene Konto eine Überweisung vornehmen. Der Verein ist gemeinnützig. Auf Wunsch stellen wir gern eine Spendenquittung aus.



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

Vereinsregister: VR 4988 KI

Veranstaltungsort für  
**Workshops & Grundkurse**

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

# Raja Yoga

VERANSTALTUNGEN

IM

*Malerviertel*

MAI-AUGUST 2018

PROGRAMMÜBERSICHT

## DIENSTAGS

After Work Meditation

Wir lernen verschiedene Methoden kennen, um neue Kraft zu erhalten, die wir für die täglichen Herausforderungen benötigen.

Termine von 19:00 -20:00 Uhr

- 15. Mai: In die Stille eintauchen
- 22. Mai: Stark wie ein Baum
- 29. Mai: Die Tiefe des Ozeans erfahren
- 05. Juni: Schauspieler im Leben
- 12. Juni: Die Kunst glücklich zu sein
- 19. Juni: Reise ins Glück
- 26. Juni: Dem Atem folgen
- 03. Juli: Wie eine Lotosblume leben
- 10. Juli: Der Duft einer Blume
- 17. Juli: Dinge mit anderen Augen sehen
- 07. Aug: In Balance bleiben
- 14. Aug: Ein Gast auf dieser Welt
- 21. Aug: Gute Wünsche haben
- 28. Aug: Wie ein freier Vogel fliegen

## FREITAGS

Werteabende mit Meditationsübungen und Erfahrungsaustausch

In unserem Innern liegen vergessene Schätze verborgen, die wir neu erfahren können.

Termine von 18:45 -20:15 Uhr

- 18. Mai: Innenschau
- 25. Mai: Integrität
- 01. Juni: Königswürde
- 08. Juni: Konzentration
- 15. Juni: Kraft
- 22. Juni: Kreativität (bis 20:45 Uhr)
- 06. Juli: Leichtigkeit
- 13. Juli: Liebe
- 20. Juli: Lieblichkeit
- 10. Aug: Mitgefühl
- 17. Aug: Mut
- 24. Aug: Offenheit
- 31. Aug: Positivität

## 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 sie weltweit in allen Raja Yoga Centern jeden am 3. Sonntag im Monat praktiziert.

Termine von 18:30 -19:30 Uhr  
- der Veranstaltungsort wechselt -

- 20. Mai: Holbeinstraße 12
- 17. Juni: Holbeinstraße 12
- 15. Juli: Am Königinnendenkmal vor der Eilenriede, gegenüber Dreifaltigkeitskirche
- 19. Aug: In der Gartenkolonie „Buchholzer Mühle“  
Wegbeschreibung auf Anfrage  
Treffpunkt: Noltemeyerbrücke um 18:00 Uhr. Bitte anmelden.