

Programme Raja Yoga Meditation

März 2020



Sonntag, 08. März 15.00 – 18.30 Uhr, incl. Teepause

Workshop: Glücklich leben – eine Reise zu meinem Herzen

Sich von belastenden Erfahrungen befreien und den Weg frei machen für das innere Glück, das in der Seele ganz natürlich vorhanden ist. Mit verschiedenen kreativen und meditativen Methoden wie Stille-Übungen, Austausch, kreatives Schreiben und Collage. Mit Susanne Rubarth, Raja Yoga Mediationslehrerin und Kreativitätspädagogin.

Um Anmeldung wird gebeten.



Sonntag, 15. März, 18.30 – 19.30 Uhr

Weltfriedensmeditation

Jeweils am dritten Sonntag im Monat meditieren wir weltweit an mehr als 8.000 Orten für den Frieden und die Erde.



Sonntag, 22. März, 16.30 – 20.00 Uhr

Seminar: Raja Yoga – Sich selbst und andere wertschätzen

Die Bereitschaft und die Fähigkeit aufbauen, sich selbst und andere zu achten. Die gesunde Selbstachtung ist ein wichtiger Schritt, um Selbstbewusstsein aufzubauen. Dazu gehört, mit sich selbst Freund zu sein. Ein Seminar für Fortgeschrittene, die den Raja Yoga Meditationskurs angeschlossen haben.

Um Anmeldung wird gebeten.



Mittwoch, 25. März, 18.30 – 20.30 Uhr

Grundkurs: Raja Yoga Meditation

Der Kurs bietet ein logisches und praktisches Verständnis der Beziehung zwischen Geist und Materie sowie des Zusammenspiels von Seele, Gott und materieller Welt. Die fünf Kurseinheiten begleiten die Reise nach innen auf einfache und effektive Weise. Weitere Termine: 01.04., 08.04., 15.04., 22.04. Um Anmeldung wird gebeten.



Sonntag, 29. März, 10.30 – 18.00 Uhr

Ein Sonntag für Innenschau

Ein Tag in angeleiteter Stille: Bewusstheitsübungen, Meditation, Spaziergang, kreatives Gestalten ist möglich, vegetarischer Snack. Mit Niranjan Mukherjee (angefragt) und Almuth Veith, Berlin, Raja Yoga Mediationslehrer*in.

Um Anmeldung wird gebeten.

Regelmäßige Programme (Berlin):

Montags: 19.00 – 20.15 Uhr, Geführte Meditation und spirituelles Gespräch

Donnerstags: 19.00 – 20.15 Uhr, Geführte Meditation und Vertiefung der Weisheiten des Raja Yogas.

Meditation in Potsdam

Ort: SEKIS e.V., Hermann-Elflein-Str. 11, 14467 Potsdam

Am zweiten und vierten Montag im Monat, 18.00 – 19.30 Uhr

Veranstalter: Brahma Kumaris Raja Yoga e.V., Sigmaringer Str. 25, 10713 Berlin

Tel.: 030.7813059 / E-Mail: berlin@de.brahmakumaris.org / www.brahmakumaris.de/berlin

An Feiertagen ist nicht geöffnet.