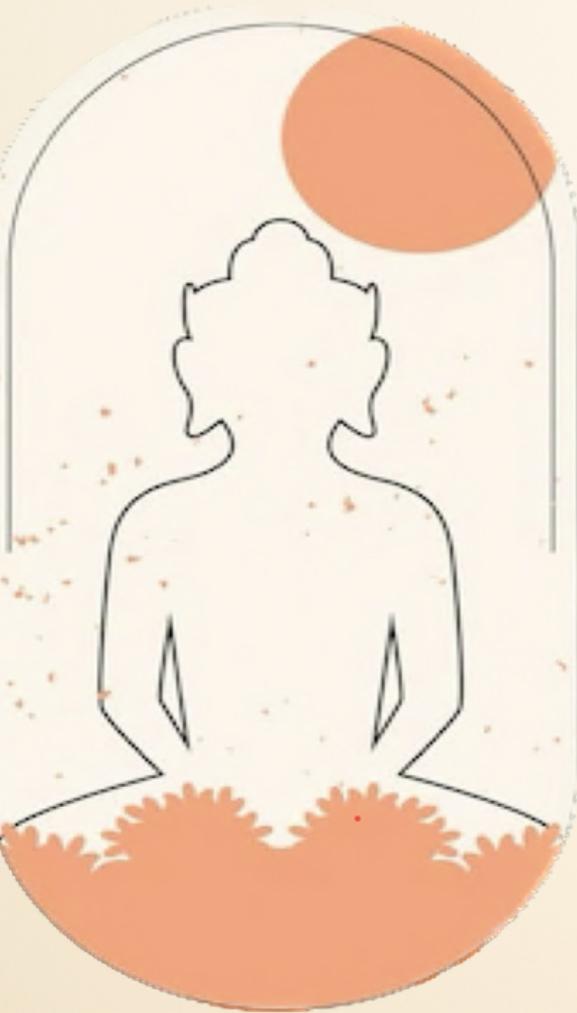


A Day of Silence



Stille zu erfahren heißt nicht, sich zurückzuziehen, sondern vielmehr die Fähigkeit sich nicht in den Gedanken zu verlieren.

Ihr seid alle herzlich eingeladen, diese Erfahrung in der Gemeinschaft mit anderen zu erleben

Programmablauf:

- 11:00-11:30 -> Ankommen und Kennenlernrunde
- 11:30-12:30 -> Meditation & Entspannungsübungen
- 12:30-13:00 -> Zeit für Dich (Bitte Stift und Papier mitbringen)
- 13:00-15:00 -> Mittagessen & Spaziergang in Stille
- 15:00-16:45 -> kreatives Arbeiten
- 16:45-17:15 -> Kaffee, Tee & Kuchen
- 17:15-18:00 -> Abschlussrunde

07.01.2023

11:00 Uhr - 18:00 Uhr

**Auf Deutsch und Englisch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es wird bis zum 05.01.2023 um Anmeldung gebeten.**

Raja Yoga Center
Sachsenring 16, 50677 Köln
0221-340 18 58
cologne@de.brahmakumaris.org



THE BRAHMA KUMARIS
Know your self. Renew your spirit.