



THE BRAHMA KUMARIS

ENTSPANNUNG IM ALLTAG Atem- und Meditationsübungen



Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr (freitags)

18.08.2023	Einführung und erste Übungen
15.09.2023	Das „Herz-Spiel“
13.10.2023	Positive Affirmationen entwickeln
17.11.2023	Das Lichterfest
15.12.2023	Meditative Atemübungen
19.01.2024	Eine Reise zur Mitte des Selbst
16.02.2024	5-Stufen Meditation
15.03.2024	Ein gedanklicher Ausflug
19.04.2024	Mein ewiges Zuhause
17.05.2024	Das Sonnenlicht
14.06.2024	Mein leichtes Reisegepäck

Die obigen Übungen und Methoden basieren auf dem Wissen der Raja Yoga Meditation, das weltweit in den spirituellen Schulen der Brahma Kumaris vermittelt wird. Dabei lernen wir uns von einer neuen Seite kennen: Wer sind wir und welches sind unsere ursprünglichen Qualitäten? Wir können die vergessenen Schätze in uns wieder aufspüren und erfahren. Außerdem gewinnen wir frische Energie für die Bewältigung unserer täglichen Aufgaben.

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte der AWO, Gottfried-Keller-Straße 26, in 30655 Hannover, Haltestelle „Klingerstraße“

Veranstalter: Brahma Kumaris Raja Yoga Deutschland e. V., Center Hannover

Kontakt: Hannover@de.brahmakumaris.org oder 0151-20146734