

„Akhan Jor“ Meditation in Hamburg Fr, 25. März 2016 von 5:00h bis 11h

Wir möchten Dich einladen, **am Karfreitag** zusammen eine längere Meditation zu machen.

Wir beginnen mit Japji Sahib und kurzem Yoga, ab circa 6h beginnt das Japa. Jede Stunde hat 10 Minuten Pause, um sich draußen etwas zu bewegen.

Wer nicht den ganzen Vormittag mitmachen möchte kann auch für eine kürzere Zeit bleiben oder später dazukommen (**möglichst um 8:30h**).

Hier findest du den vollständigen Text, Erläuterungen und eine Vertonung:
www.yoga-rahlstedt.de/akhanjor

Um Anmeldung wird gebeten. Man darf aber auch spontan kommen.

Schöne Grüße von Seva und Fateh!

Rezitiert wird der Vers „Akhan Jor Chupay Na Jor“ aus dem Japji Sahib. Diese Meditation hilft gegen Angst und gibt das Vertrauen, dass die Schöpfung immer nach einem perfekten Plan funktioniert. Sie entspannt das Ego und die Anhaftung daran sich selbst und das eigene Tun zu wichtig zu nehmen. Zum Übergang in das „Wassermannzeit-alter“ wird sie besonders empfohlen.

Info und Anmeldung:

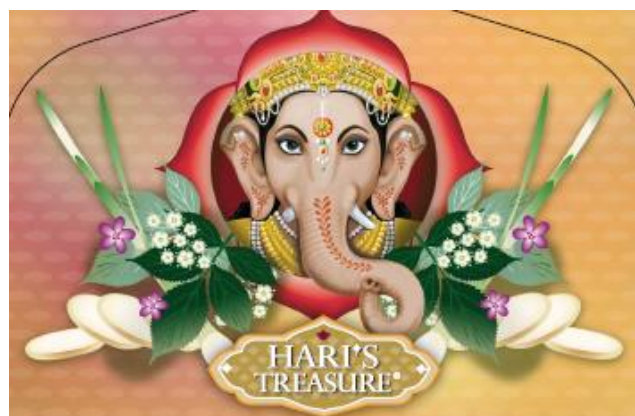
Tel 0177 4689797.

yoga@yoga-rahlstedt.de

Wer abends schon anreist kann in der Yogaschule übernachten:

„Yoga Rahlstedt“, Schweriner Str 11,
22143 Hamburg

Spendenempfehlung 20€ (wer kann)



YOGA RAHLSTEDT