

## Wöchentliche Gruppenmeditationen

jeden Dienstag und jeden Donnerstag als Hybrid-Veranstaltung  
sowohl LIVE als auch ONLINE

Im Schulungs- und Meditationszentrum in Kirchhatten, Gotenweg 4 finden jeden Dienstag und jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr für alle Interessierten offene Gruppenmeditationen in Präsenz und gleichzeitig ONLINE statt.

Unter der Leitung von Yogi Vidyananda oder einem anderen Bewohner des Hauses mit langjähriger Meditationserfahrung werden Techniken aus dem Bereich der Chakren- und Achtsamkeitsmeditation angeleitet und geübt.

Innerhalb des Meditationszentrum finden diese Gruppenmeditationen im neuen großen Meditationshaus (links am Haupthaus vorbei gehen) statt. Bitte im Eingangsbereich die Schuhe ausziehen und das Meditationshaus mit (dicken) Socken oder Hausschuhen betreten.

Die Gruppenmeditation startet pünktlich um 19.00 und hat meist eine Dauer von ca. 45 min. mit der anschl. Möglichkeit von Fragen und Rückmeldungen.

Die Gruppengröße variiert recht stark zwischen 5 und 25 Teilnehmern und wird in lockerer Atmosphäre und per „DU“ gestaltet.

Alle angeleiteten Techniken sind eine Einladung und können bei Bedarf durch andere eigene Techniken ersetzt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Sitzposition auf dem Stuhl, im Knie- oder Schneidersitz kann jederzeit gern verändert werden.

Alle nötigen Meditationsutensilien (Matten, Decken, Sitzbänke oder -kissen) sind in reichlicher Auswahl vorhanden, können aber natürlich auch gern selbst mitgebracht werden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, kann aber gern unter

[yogi-vidyananda@kriyayoga-oldenburg.de](mailto:yogi-vidyananda@kriyayoga-oldenburg.de)

erfolgen.

Parkplätze sind vor dem Haus und entlang des Grundstücks reichlich vorhanden.

Die Eingangstür ist ca. 15 min. vor Beginn der Meditationen geöffnet.

Die **Gruppenmeditationen jeden Dienstag und jeden Donnerstag sind Hybrid-Veranstaltungen** und werden als eine Kombination von online und Präsenz angeboten.

Diese online Meditationen starten entsprechend auch um 19.00 Uhr und haben eine ebenfalls eine Dauer von ca. 45 min.

Um die Zugangsdaten für die Gruppenmeditationen über ZOOM zu bekommen bitte eine Mail an Yogi Vidyananda (siehe oben) schreiben. Der ZOOM-Zugang ist in der Regel ab ca. 18.45 Uhr möglich.

Falls euer Arbeitgeber Mitglied bei **HANSEFIT** ist, wäre es sehr in unserem Sinne, wenn ihr euch über Hansefit einloggen würdet und nicht über den Zugangslink von mir.

Wenn ihr nicht in erreichbarer Nähe zum Meditationszentrum wohnt oder die Zeiten am Dienstag oder Donnerstag nicht einrichten könnt, findet ihr auch auf den

**Kanälen von Yogi Vidyananda über Instagram, You Tube oder Spotify**

aufgesprochene geführte Meditationen, Vorträge und Interviews.

Die (Hybrid-) Gruppenmeditationen sind kostenfrei. Wir freuen uns aber über eine Spende in frei gewählter Höhe für den Ausbau und Erhalt unseres Meditationszentrums.

**Spendenkonto: R. Kersten, LzO, DE64 2805 0100 0091 8669 21**

oder

**PayPal an kersten.rainer@mein.gmx**

Ich freue mich auf dich

*Euer Yogi Vidyananda*