

## **Wöchentliche Gruppenmeditationen** **donnerstags als Hybrid-Veranstaltung und dienstags in Präsenz**

Im Schulungs- und Meditationszentrum in Kirchhatten, Gotenweg 4 finden jeden **Dienstag ab 19.00 Uhr für alle Interessierten offene Gruppenmeditationen in Präsenz 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 **Hybrid-Gruppenmeditationen jeden Donnerstag über ZOOM** finden ebenfalls im neuen großen Meditationshaus statt und werden als eine Kombination von online und Präsenz angeboten.

Diese Hybrid-Veranstaltung startet pünktlich um 19.00 Uhr und hat 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.

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 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

Ich freue mich auf dich

*Euer Yogi Vidyananda*