

A2610580 Einführung in die Meditation – 7 Wochen Kurs Sahaja Yoga

Beginn	Dienstag, 03.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	gebührenfrei
Dauer	20 Termine
Kursleitung	Robert OCarroll
Kursort	, Schladerner Str. 10-12, 51545 Waldbröl

Neu einsteigende und fortgeschrittene Teilnehmende lernen, wie man meditiert und wahre Meditation erlebt.

Die Sahaja-Yoga-Meditation ist eine spirituelle Meditation, bei der wir die innere Energie erwecken, die sanft positive Veränderungen in uns bewirkt und uns ausgeglichener, friedlicher und freudvoller macht.

Während Sie an den Kursen teilnehmen, werden Sie feststellen, dass Ihre Gedanken immer weiter auseinanderklaffen und Sie sich entspannter, friedlicher und spiritueller fühlen. Sahaja Yoga Meditation wird ehrenamtlich geleitet, ist immer kostenlos und wird in mehr als 100 Ländern praktiziert.

Das Sahasrara integriert alle Chakren mit ihren jeweiligen Qualitäten. Es ist der letzte Meilenstein in der Evolution des menschlichen Bewusstseins.

Der Zentralkanal ist der Pfad unseres Aufstiegs und spirituellen Wachstums, der unsere Evolution unterstützt und uns zu höheren Bewusstseinsebenen führt.

"Das ist das Wunder - dass die Menschen ihre Aufmerksamkeit auf ihr Selbst gerichtet haben. Dann werdet ihr erstaunt sein, wie sich die Dinge entwickeln." - Shri Mataji Nirmala Devi, Gründerin des Sahaja Yoga

Folgende Inhalte werden in den 7 Wochen angeboten:

Woche 1: Einführung und das Geschenk der Selbstverwirklichung.

Woche 2: Balancieren und Reinigen. (Der linke und der rechte Kanal unseres feinstofflichen Systems.)

Woche 3: Unschuld, Weisheit und Kreativität. (Das Mooladhara und Swadishthan Chakra).

Woche 4: Das Guru-Prinzip - "Ich bin mein eigener Meister". (Der Bereich der Leere).

Woche 5: Zufriedenheit, Liebe und Mitgefühl - "Ich bin der Geist". (Das Nabhi- und Herz-Chakra).

Woche 6: Der Zeuge, Diplomatie und Vergebung - "Ich verzeige jedem". (Das Vishuddhi- und Agnya-Chakra).

Woche 7: Stille und Integration - "Ich danke für meine Selbstverwirklichung". (Das Sahasrara Chakra und der Zentralkanal).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
10.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
17.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
24.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
03.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
10.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
17.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
24.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12

21.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
28.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
05.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
12.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
19.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
02.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
09.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
16.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
23.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
30.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
07.07.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12