



RĀJA YOGA

MAUNA – stille tijd – 2012.

Mauna betekent 'zich onthouden van spreken', 'stilte', 'zwijgzaamheid'. In feite is het een uitbreiding van de **Yamas**. Het betekent ook in je Zelf vertoeven! De school is dan open van 9.30 uur tot ca. 11.00 uur en iedereen kan in stilte binnenkomen en zich aansluiten bij de meditatie in de ruimte. Je kunt vanaf het begin meedoen of tussentijds komen en gaan. Je kunt er stil en rustig blijven zitten en / of mee mediteren. Dat wordt overgelaten aan de behoefte op dat moment. Om 11.00 uur wordt het beëindigd en kan er – indien gewenst – 'nagepraat' worden met een kopje koffie of thee. De toegang is gratis.

Zondagmorgen	22 januari 2012	(in juli en augustus niet)
Zondagmorgen	19 februari 2012	Zondagmorgen 16 september 2012
Zondagmorgen	25 maart 2012	Zondagmorgen 14 oktober 2012
Zondagmorgen	22 april 2012	Zondagmorgen 11 november 2012
Zondagmorgen	20 mei 2012	Zondagmorgen 16 december 2012
Zondagmorgen	17 juni 2012	Vervallen

Steeds van 9.30 uur – 11.00 uur.

De Volle-Maan-Meditaties zijn apart vermeld. Mogen velen gebruik maken van deze gelegenheid om tot stilte te komen en onze energie te bundelen tot welzijn en ontwikkeling van heel de mensheid en onze Aarde.

Stichting Rāja Yoga 't Gooi