



RĀJA YOGA

MAUNA - stille tijd - 2010.

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.

Zondag 17 januari 2010
Zondag 14 februari 2010
Zondag 14 maart 2010
Zondag 11 april 2010
Zondag 16 mei 2010
Zondag 13 juni 2010

(in juli en augustus niet)

Zondag 5 september 2010
Zondag 10 oktober 2010
Zondag 7 november 2010
Zondag 5 december 2010

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 (Gaia).

Stichting Rāja Yoga 't Gooi
Jan Th. van Opzeeland
(Svānanda)