



## **Vollmond-Meditation 2018**

**Im Yoga-Zentrum finden zwei Vollmondmeditationen statt:**

- eine **stille Meditation** am Abend des Vollmond-Tages
- eine **geleitete Meditation** -  
am Sonntagabend, der dem Vollmondtermin am nächsten liegt

### **Stille Meditation - Termine 2018**

am Abend des Vollmondtages um 21.00 h (MEZ bzw. MESZ)

Diese Termine entsprechen den Meditationszeiten der Tradition der Yogis des Himalaya. Freunde und Studenten im Raum Europa und Afrika finden zu dieser Zeit zur gemeinsamen Meditation zusammen.

02. Januar (Dienstag)	27. Juli (Freitag)
31. Januar (Mittwoch)	26. August (Sonntag)
01. März (Donnerstag)	24. September (Montag)
31. März (Samstag)	24. Oktober (Mittwoch)
29. April (Sonntag)	23. November (Freitag)
29. Mai (Dienstag)	22. Dezember (Samstag)
28. Juni (Donnerstag)	

Dauer der stillen Meditation: ca. 45 Minuten.

### **Angeleitete Meditation - Termine 2018**

am zum Vollmondtermin nächstgelegenen Sonntagabend - 20.00 h

06. Januar	29. Juli
04. Februar	26. August
04. März	23. September
01. April	21. Oktober
29. April	25. November
27. Mai	23. Dezember
01. Juli	