



## **Stille Vollmond-Meditation**

### **Termine 2019**

Die angegebenen Termine entsprechen den Meditationszeiten der Himalaya-Tradition der Yoga-Meditation für den Raum Europa und Afrika. Freunde und Studenten sitzen zur selben Zeit in stiller Meditation und stimmen sich in die an diesem Tag weltweit stattfindende gemeinsame Meditation ein.

Du bist herzlich eingeladen, wo immer du dich befindest - zuhause oder gemeinsam mit Freunden - dich zu den angegebenen Zeiten für eine Stunde in die Meditation einzustimmen.

Falls du nicht für eine Stunde sitzen kannst, sitze so lange, wie es für dich möglich ist. Alle sind willkommen.

### **Stille Meditation - Termine 2019**

am Vollmondtag um 21:00 h (MEZ) bzw. 22:00 h (MESZ)

21. Januar (Montag)	16. Juli (Dienstag)
19. Februar (Dienstag)	15. August (Donnerstag)
20. März (Mittwoch)	13. September (Freitag)
19. April (Freitag)	13. Oktober (Sonntag)
18. Mai (Samstag)	12. November (Dienstag)
17. Juni (Montag)	12. Dezember (Donnerstag)

### **Wie wird der Tag des Vollmonds bestimmt?**

Gemäß indischer Ansicht erstreckt sich die Dauer der Vollmondzeit über ca. zwei Tage. Indische Pandits errechnen den genauen Zeitpunkt und die Dauer des Vollmondes. Am Tag mit den meisten Vollmondstunden findet die Meditation statt. Der festgelegte Tag kann sich u.U. vom Vollmondtag des westlichen Kalenders um einen Tag unterscheiden.

(Mehr Information über die Vollmondmeditation findest Du unter <https://yoga-tirol.at>)