Heilmeditation zur Wintersonnwende

Sonntag 20.12.2026 17 Uhr

im großen Yogaraum Sonnenhof
Lise-Meitner Str. 10e Vauban

auf Spendenbasis

Die Wintersonnwende (21.12.2026) markiert den Beginn des Winters, den dunkelsten Punkt des Jahres und gleichzeitig die Geburt des neuen Lichts. Gefolgt von den Rauhnächten ab dem 24.12. ist dies eine Zeit des Wandels, des In sich Gehens, des Innehaltens. Das neue Licht wird in der Dunkelheit geboren. Wir sind dem reinen Licht unserer Seele sehr nah, wenn wir in die Dunkelheit eintauchen und zulassen, was sich zeigen will.
Eine gute Zeit, um zu meditieren, Altes ziehen zu lassen und den Funken des Neuen in sich zu entdecken, zu heilen.

Ich lade euch ein, in hoffentlich großer Runde, einen Heilkreis zu bilden und nach einem kurzen Yogaset zusammen eine halbe Stunde das Ramadasa zu chanten. Es gibt die Möglichkeit sich in die Mitte zu legen, um die Heilung konzentriert zu erfahren. Hari Kartar K. begleitet uns musikalisch.

Danach gibt es Tee und wer will kann Gebäck o.ä. mitbringen.
Matten, Sitzkissen, Decken sind vorhanden.

Die Welt braucht Dich und wir brauchen dich auch.
Bringe deinen ganzen Yogakurs oder Deine Freunde mit.
Zusammen sind wir einfach besser und es macht viel mehr Freude.



Melde Dich bitte an.

sonnenhof@vauban.de 01520 2395 395 Doris