

Meditationsaftner i Ringsted

Program

22. Januar: Intro til disse aftner + alm. meditation med lukkede øjne	2
Meditation 01: Meditation på kærlig venlighed og medfølelse	2
12. Februar: Mantra meditation - i stilhed lukkede øjne, så med åbne og lyd	7
Meditation 02: Mantra meditation på OM - AH - HUNG	7
5. Marts: Kundalini meditation * Osho (Krops Ryste Meditation)	8
Meditation 03: Kundalini meditation	8
26. Marts: Yoga Nidra * Swami Janakananda	9
Meditation 04: Yoga Nidra	9
16. April: Nataraj - danse meditation * Osho	10
Meditation 05: Nataraj - danse meditation	10
7. Maj: Stemme meditation - toning på vokaler * Thor Sejer	11
Meditation 08: Stemme meditation	11
28. Maj: Tromme meditation * Thor Sejer	12
Meditation 13: Tromme meditation	12
18. Juni: Intro til Dzogchen meditation * Thor Sejer	13
Meditation 11: Dzogchen meditation - intro til meditationen	13
20. August: Dzogchen meditation * Thor Sejer	14
Meditation 12: Dzogchen meditation	14
10. September: Chakra Breathing meditation * Osho	15
Meditation 07: Chakra Breathing	15
1. Oktober: Drømme meditation 1 * Thor Sejer	16
Meditation 06: Drømme meditation 1	16
22. Oktober: Drømme meditation 2 * Thor Sejer	17
Meditation 09: Drømme meditation 2	17
12. November: Dynamisk meditation * Osho	18
Meditation 10: Dynamisk meditation	18
3. December: Musik - lytte meditation * Thor Sejer	19
Meditation 14: Siddende Lytte Meditation * Afspil playliste 1	19
Meditation 15: Liggende Lytte Meditation * Afspil playliste 2	20