

*** Mauna-Tag ***

Sonntag, 2. Dezember 2018

im Zentrum Ranft (ehemals Via Cordis) in Flüeli Ranft



Eintauchen in die Stille von 7 - 17 Uhr. Den Tag in Stille beginnen und verbringen - mit kleinen Video-Sequenzen aus dem Mauna-Seminar 2016. Das Bild zeigt Sri Swamiji, wie er sich anlässlich unseres letztjährigen Mauna-Tages über den Live-Stream mit uns verbindet, seine Bhajan-Session unterbricht und die Anwesenden im Ashram zur Stille einlädt.

Programm

Samstag 1. Dezember

Silent Walk 15.15 - 17 h
Abendessen vegan
Mantra Singen 20 - 21.30 h

Wir beginnen mit einem Spaziergang in die Ranft und Umgebung in Stille, in der schönen Natur und an der frischen Luft zur Einstimmung und zum Ankommen. Abhängig vom Wetter, wird der Spaziergang kürzer und ergänzt durch einen Film mit Sri Swamiji im Zentrum Ranft.



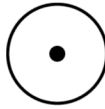
Flüeli Ranft, November 2017

Sonntag 2. Dezember

Mauna Sequenz I 7 - 9 h
Frühstück vegan
Mauna Sequenz II 10 - 12 h
Mittagessen vegan
Mauna Sequenz III 14 - 16.45 h

Einstimmen am Sonntagmorgen mit Kriya-Yoga für eine halbe Stunde. Jede Mauna-Sequenz beginnt mit einem Video. Im Freien spazieren gehen ist individuell jederzeit möglich. Wie Sri Swamiji für das Seminar empfohlen hatte, ist es gut, möglichst viel Zeit im Raum zu verbringen. Yoga-Matten sind vorhanden und es ist möglich, sich zwischendurch hinzulegen.



**Anmeldung Mauna**

bis am 20. Oktober 2018 mit beiliegendem Talon
beim DYC Switzerland.

Wir empfehlen frühzeitiges Buchen.

Buchung Zimmer

direkt im Zentrum Ranft: www.zentrumranft.ch,
Tel: +41 41 660 58 58 - Stichwort 'MAUNA'.
Preis: VP EZ: 115 CHF (Bergblick) oder 145 CHF
(Seeblick), VP DZ: 105/125 CHF. Es kann auch
HP oder nur Zimmer/Frühstück gebucht werden.

Annulation

ab dem 31. Oktober fällt der Zimmerpreis
inklusive gebuchter Mahlzeiten an, falls kein
Ersatz gefunden werden kann. Ab diesem
Zeitpunkt sind eine bestimmte Anzahl gebuchter

Zimmer und Mahlzeiten für den Verein
kostenpflichtig.

Kosten

Freiwillige Spende als Unkostenbeitrag, die für
den Ashram verwendet wird, Sammlung vor Ort.

Anreise

Am Samstagmittag oder -abend.

Abreise**Postauto und Zugverbindungen**

Sonntag, 2.12, ab Zentrum Ranft:
17.10 h (18.10 h oder 18.55 h).

Ankunft in Zürich: 18.56 h /

in Bern: 19 h / in Basel: 19.29 h

Schaffhausen: 19.43 h / St. Gallen: 20.18 h.

***** hier abtrennen

Name / Vorname Adresse

PLZ/Ort e-mail

Tel

zusätzliche Namen hier ergänzen

Ich/wir nehme/n am Silent-Walk teil

Ich/wir reise/n zum Nachtessen an

Ich/wir reise/n zum Abendprogramm an

Einsenden bis 20. Oktober an:

Nahusha Egon Hürlimann, Hohlenbaumstrasse 188, 8200 Schaffhausen

oder per mail an: egonh@gmx.ch.