



Mauna-Tag
 Samstag, 4. November 2017
 im Zentrum Ranft (ehemals Via Cordis) in Flüeli Ranft

Eintauchen in die Stille von 7 - 17 Uhr. Den Tag in Stille beginnen und verbringen, begleitet von kurzen Video-Sequenzen mit Sri Swamiji von unserem Seminar in Flüeli Ranft in 2016.

Programm

Freitag	Bhajans	20 - 21.30 h
Samstag	Mauna Sequenz I	7 - 9 h
	<i>Frühstück vegan</i>	
	Mauna Sequenz II	10 - 12 h
	<i>Mittagessen vegan</i>	
	Mauna Sequenz III	14 - 17 h

Einstimmen am Samstagmorgen 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.

Anreise

am Freitagnachmittag oder -abend.

Kosten

Freiwillige Spende für Unkostenbeitrag und für den Ashram, Sammlung vor Ort.

Anmeldung Mauna

bis am 16.9.2017 mit untenstehendem Talon beim DYC Switzerland.

Buchung Zimmer

direkt im Zentrum Ranft: www.zentrumranft.ch,
 Tel: +41 41 660 58 58

Preis: VP EZ: 110 CHF (Bergsicht) oder 140 CHF (Seesicht), DZ: 100/120 CHF. Es kann auch HP oder nur Zimmer/Frühstück gebucht werden.

Annulation

bis 30.9.2017 kostenlos

danach 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.

Postauto und Zugverbindungen

Samstag, 4.11.2017, bei Abfahrt ab Zentrum Ranft: 18.11 h, Ankunft in
 Zürich: 19.56 h / Bern: 20 h / Basel: 20.29 h
 Schaffhausen: 20.43 h / St. Gallen: 21.18 h.

***** bitte hier abtrennen

Name / Vorname Adresse

PLZ/Ort e-mail

Tel Anreise am Freitag, ca. um Uhr

Einsenden bis 16.9. an: Nahusha Egon Hürlimann, Hohlenbaumstrasse 188, 8200 Schaffhausen
 oder einscannen und mailen an: egonh@gmx.ch.