



Regelmässige Meditationen (Türöffnung jeweils 30 Min. vorher)

Montag	18.30 – 19.45	Meditation mit Heilübung
Mittwoch	18.30 – 21.15	3-stündige Meditation mit Lesung (Pausen jede Stunde)
2 Sonntage/Monat	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation (Pause nach der 1. Stunde)

Geführte Meditationen mit Aufladeübungen: 4x jährlich, zum Auffrischen der Techniken.

Kirtan 🎵: Mit Gesang und Instrumentalbegleitung (versch. Zeiten), mit anschließendem Häppchenbuffet.

Lange Meditationen (6 Stunden): 5x jährlich, Sonntag, 9.15 – 15.15 Uhr. Ein Dazukommen ist bis 10.15 Uhr möglich. Daten siehe unten.

Retreats: Ein Retreat in Bernersbach im Frühjahr 2020 wird organisiert. Das Datum wird so bald als möglich kommuniziert.

Feiertage: Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Veranstaltungen auch an eidgenössischen und kantonalen Feiertagen statt.

Besondere Veranstaltungen

🌸 Die Blume ist ein Symbol der Hingabe; 🍎 die Frucht ist ein Zeichen der Liebe und Verehrung für die SRF-Meister; 🏠 die Geldspende drückt Dankbarkeit für das Werk der SRF-Meister aus. Die Spenden, die an den Feiern eingehen, werden ans Mutterzentrum nach Los Angeles geschickt.

JANUAR	Mi, 1.1.	18.30 – 21.15	Meditation für den Weltfrieden	
	So, 5.1.	16.00 – 18.00	Geburtstagsmeditation mit anschl. Diner für Paramahansa Yogananda	
	Mi, 8.1.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier für Paramahansa Yogananda (→ 5.1.1893) 🌸 🏠	
	So, 12.1.	11.00 – 17.00	Gedenkmeditation für Paramahansa Yogananda 🍎	
	So, 26.1.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation zu Ehren Sri Daya Matas	
	Mi, 29.1.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
FEBRUAR	So, 2.2.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation	
	So, 16.2.	16.00 – 18.00	Kirtan 🎵 mit anschliessendem Häppchenbuffet	
	Mi, 19.2.	18.30 – 21.15	Wahlen SRF Bern bis ca. 19.45, danach Meditation mit Lesung	
	So, 23.2.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation	
MAERZ	Mi, 4.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramahansa Yogananda (→ 7.3.1952) 🌸 🏠	
	So, 8.3.	10.30 – 12.30	Meditation in English, followed by fellowship & lunch	
	Mi, 11.3.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 9.3.1936) 🌸 🏠	
	Do, 12.3.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00	
	Sa, 21.3.	09.15 – 12.00	Frühlingsputzete im Zentrum, anschliessend Mittagessen	
	So, 22.3.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation	
APRIL	So, 5.4.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation	
	Fr, 10.4.	12.00 – 15.00	Karfreitagsmeditation	
	So, 12.4.	09.30 – 11.30	Oster-Sonntagsmeditation	
	Mi, 22.4.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
MAI	So, 3.5.	11.00 – 13.00	Schweizweiter Kirtan 🎵 in Bern, mit anschliessendem Häppchenbuffet	
	Mi, 13.5.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Paramguru Sri Yukteswar (→ 10.5.1855) 🌸 🏠	
	So, 17.5.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation	
	So, 31.5.	10.30 – 12.30	Méditation en français, suivi d'un repas en commun	
JUNI	So, 14.6.	Programm folgt	Tagesausflug der Berner SRF/Randonnée annuelle	
	So, 21.6.	Programm folgt	AWAKE Vorführung organisiert von SRF Bern (Int. Tag des Yoga)	
	So, 28.6.	09.30 – 11.30	Meditation für junge Erwachsene (<40), anschl. Mittagessen & Ausflug	
JULI	3.7. - 5.7.	Programm folgt	Jubiläumswanderung nach Ziteil GR mit SRF Zürich (mit Übernachtung)	
	So, 12.7.	09.30 – 11.30	Guru Purnimafeier (nach indischer Tradition, Ehrungstag für den Guru)	
	Mi, 22.7.	18.30 – 21.15	Gedenkfeier Mahavatar Babaji (→ 25.7.1920) 🌸 🏠	
	So, 26.7.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation	
	26.7. - 1.8.	siehe Online	World Convocation in Los Angeles	
AUGUST	Mi, 5.8.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
	So, 9.8.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation	
	Mi, 19.8.	18.30 – 21.15	Janmashtami-Feier Bhagawan Krishna (Geburtstag von Krishna → 23.8.)	
	So, 23.8.	Programm folgt	Kirtan 🎵 in Kaufdorf mit anschliessendem Essen	
SEPTEMBER	So, 6.9.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt	
	So, 20.9.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation	
	Mi, 23.9.	18.30 – 21.15	Mahasamadhifeier Lahiri Mahasaya (→ 26.9.1895) 🌸 🏠	
	Do, 24.9.	18.30 – 21.00	Gruppenbesprechung mit vorgängiger Meditation von 18.30 – 19.00	
	Mi, 30.9.	18.30 – 21.15	Geburtstagsfeier Lahiri Mahasaya (→ 30.9.1828) 🌸 🏠	
OKTOBER	So, 4.10.	10.30 – 12.30	Meditation in English / French (bilingual), followed by fellowship & lunch	
	So, 18.10.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation	
	Mi, 28.10.	18.30 – 21.15	Geführte Meditation mit Aufladeübungen	
NOVEMBER	So, 1.11.	09.30 – 11.30	Sonntagsmeditation	
	So, 15.11.	10.00 – 12.30	Schweizweite Meditation mit Kirtan 🎵 in Zürich, anschliessend Lunch	
	So, 29.11.	09.15 – 15.15	6-stündige Meditation, teilweise geführt	
DEZEMBER	So, 13.12.	11.00 – 13.00	Méditation de Noël en français, suivi d'un repas en commun 🍎 🏠	
	Mi, 16.12.	18.30 – 21.15	Kurze Weihnachtsmeditation	
	So, 20.12.	11.00 – 18.00	Lange Weihnachtsmeditation, späteres Hinzukommen nicht möglich. 🍎 🏠	
	Fr, 25.12.	18.30 – 21.15	Weihnachtsmeditation	
	Fr, 1.1.	18.30 - 21.15	Meditation für den Weltfrieden (am 1.1.2021)	