

Del 19 al 22 de Febrero 2010

Kriya Yoga programación con la Swami Mangalananda Giri en Mallorca

(abajo todo en inglés)

Lugares: La charla de introducción al Kriya Yoga y meditación estará el viernes, el **19 de febrero a las 19.00 p.m. en Yerbabuena Espai, Jeroni Antich 7, Palma de Mallorca.** Es gratuito y para todos.

Para el resto de los días es necesario iniciarse.

La iniciación en la técnica auténtica de Kriya Yoga estará el sábado, el **20 de febrero en Estellencs a las 11.00 a.m..** Para este llevar :

5 flores (símbolo de los sentidos)

5 frutas (símbolo de los actividades)

150 € (símbolo de los 3 cuerpos)

En la mañana del sábado estará también la introducción al técnica. Por la tarde mas explicaciones de la técnica y la primera meditación profundo.

El Domingo, el 21 de febrero son mas meditaciones, preguntas y respuestas, una comida juntos, mas informaciones (también sobre “Hand in Hand”, una organización caritativa) y Satsang. La charla en viernes y dos días del programa son necesario para aprender la técnica.

Recomendará participar al menos 3 veces la meditación guiada después de la iniciación

El lunes, 22 de febrero es adicional – con meditaciones, posible una excursión y Satsang

Por favor: Sabado, domingo y lunes es necesario llevar una manta confortable y un cojín, también ropa calentada y confortable.

Mas informaciones: ingbach@yahoo.de / 0049 40 432 77 197 (y después Feb 12 (+34) 644 430 971) (Ingrid) (+34), 609 189 136 (David) y (+34) 638 72 60 72 (Lilian).

Previsto Horario

Viernens, Feb 19

19.00 p.m. charla en Palma, Yerbabuena Espai, Jeroni Antich 7

Desde sábado hasta lunes (martes) el programa estará en Estellencs

Sabado, Feb 20

11 a.m. iniciaciones

después introducción en la técnica (hasta 14 o 15 p.m./ depende del número de iniciaciones)

descanso

16.30 p.m. explicación de la técnica, después meditación

Domingo, Feb 21

11 a.m. meditación
después preguntas y respuestas
(posible hasta 14 p.m.)
informaciones sobre 'Hand in Hand'
descanso
15.30 p.m. - 18.15 p.m.
Satsang y meditación

Lunes, Feb 22

10.00 a.m. meditación
12.00 a.m. posibilidad de una excursión/ caminata con la Swami Mangalananda Giri

16.00 p.m. meditación

Swami Mangalananda Giri partirá el miércoles/ quizás estaría la oportunidad de meditaciones con ella el martes.

From 19th till 22nd of February 2010 Kriya Yoga program with Swami Mangalananda Giri in Mallorca

Venues: The introductory talk into Kriya Yoga and meditation will be at Friday, **the 19th of February at 19.00 p.m. at Yerbabuena Espai, Jeroni Antich 7, Palma de Mallorca**, It is a public talk, admission free.

To participate the following days you need initiation.

Initiaton into the authentic Kriya Yoga will be on Saturday, 20th of February in the village of **Estellencs at 11.00.p.m.**

For this please bring the following offerings:

5 flowers (symbol of the senses)
5 fruits (symbol of the activities)
150 € (symbol of the three bodies)

Saturday mornig will be also an introduction into the technique, in the afternoon more detailed explanations of the technique and meditation.

Sunday, 21st of February there are more meditations, question and answers, lunch together, more information (also about "Hand in Hand", organisation for humanitarian help) and Satsang.

The talk at Friday evening and two other days are necessary to learn the technique.

It is recommendes to participate at least 3 times the guided meditation classes after initiation.

Monday, 22nd of February is additional – with meditations, possibly an excursion and Satsang.

Please bring Saturday, Sunday and Monday a comfortable plaid and a cushion to sit on, also warm and comfortable cloths.

More information: ingbach@yahoo.de, 0049 40 43 27 71 97 (and after Feb 12 (+34) 644 430 971) (Ingrid), (+34) 609 189 136 (David) y (+34) 638 72 60 72 (Lilian).

Planned Time Schedule

Friday, Feb 19th, 19 p.m. talk, in Palma, Yerbabuena, Jeroni Antich 7

Saturday, Feb 20th :

11 a.m. iniciacións

followed by introduction into the technique (till 14 or 15 p.m./ depends on how many initiations will be)

lunch break

16.30 p.m. explanation of the technique followed by meditation

Sunday, Feb 21st

11 a.m. meditation

followed by question and answer class (maybe till 14 p.m.)

lunch break

15.30 p.m. - 18.15 p.m.

talk/Satsang and meditation

Monday, Feb 22nd

10.00 a.m. meditation

12 a.m. there might be an excursion/ hiking tour together with Swami Mangalanandaji

16.00 p.m. meditation

Swami Mangalananda Giri will leave Mallorca on Wednesday/ there might be also the opportunity of meditations with her on Tuesday.