

Alle  
Veranstaltungen  
sind  
kostenfrei!

## Infopoint Meditation

Haben Sie von Meditation schon gehört, sie aber noch nicht ausprobiert? Unser Infopoint ist für Sie da, um all Ihre Fragen zu beantworten.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Meditationszentrums München freuen sich auf Ihren Besuch!

- September **Donnerstag, 21.9. 19:00–21:00 Uhr**  
Die 7 Wege zur Vollendung –  
Vortrag für spirituelles Wachstum  
(Klaus Kamstedt)
- Oktober **Samstag, 21.10. 19:30–21:00 Uhr**  
Spirituelle Liederabend  
„Songs of Life“ (Sylvia Kugler)
- Montag, 23.10. 19:30–21:00 Uhr**  
Konfliktlösung – Übungsabend unter  
spirituellem Aspekt (Alois Kessel)
- November **Mittwoch, 15.11. 18:00 und 19:00 Uhr**  
Das Licht in dir selbst – kleine  
Meditation in der dunklen Jahreszeit.  
Innehalten und Erholen mit Meditation  
(Ulrike Hailer)
- Dezember **Mittwoch, 06.12. 18:00 und 19:00 Uhr**  
Das Licht in dir selbst – kleine  
Meditation zum Advent.  
Einkehr halten bei Tee und Plätzchen  
(Wilma Wolf)

Schreiben Sie uns gerne, wenn Sie sich anmelden möchten: [muenchen@sos.org](mailto:muenchen@sos.org)

Aktuelle Details zu den Terminen und Referenten finden Sie unter [www.meditationmuenchen.de](http://www.meditationmuenchen.de)

**Montag, 19:30–21:00 Uhr**

## Meditation light

**Meditation, Lesung, Video,  
Erfahrungsberichte, Gespräche**

Mit ausführlicher Einweisung in die Technik der Meditation auf das innere Licht und gemeinsamer Meditationsübung.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Donnerstag, 19:30–21:30 Uhr**

## Spirituelle Themen und Meditation

im Darshan Haus, Ambacher Str. 6, U3-Station  
Forstenrieder Allee, Fürstenried, (089) 759 36 00

**Freitag, 19:00–20:30 Uhr**

## Happy Friday

Geeignet für Teilnehmer aus dem Meditationskurs; weitere Interessenten sind auch herzlich willkommen. Treffen mit Textlesung, Meditation und Raum für Fragen und Antworten.

**Sonntag, 10:00–12:00 Uhr**

## Spirituelle Vormittag

Einstimmung und anschließend Meditation.  
Spirituelle Texte und themenbezogene Videos.

Meditationszentrum München · Wissenschaft der Spiritualität e.V.  
Schleißheimer Straße 22a und 24  
80333 München · 3 Min. von U1-Station Stiglmaierplatz  
Tel. (089) 54 21 20 65 · Fax (089) 54 21 20 66  
E-Mail: [muenchen@sos.org](mailto:muenchen@sos.org) · [www.meditationmuenchen.de](http://www.meditationmuenchen.de)  
Bürozeiten: Mo – Fr 10:00–13:00 Uhr

### Ammersee

Info-Tel. (08806) 9 59 27 88, (0176) 21 37 52 75, [ammersee@sos.org](mailto:ammersee@sos.org)  
freitags 20:00–22:00 Uhr, Sonnenhaus, Schondorfer Str. 2, 86926 Greifenberg

### Aschau

Info-Tel. (08052) 45 32, [aschau@sos.org](mailto:aschau@sos.org), mittwochs f. Neue 19:30–21:30 Uhr,  
freitags 18:30–21:30 Uhr, Zentrum für Bewusst-Sein u. Meditation, Prienstr. 9a, 83229 Aschau

### Augsburg

Info-Tel. (08238) 78 03, (08274) 9 28 99 07, [augsburg@sos.org](mailto:augsburg@sos.org), donnerstags 19:00–20:00 Uhr,  
freitags 19:00–20:30 Uhr, 2.+4. Sonntag i.M. 10:30–12:00 Uhr, 1. Freitag i.M. lange Nacht d.  
Meditation ab 21:00 Uhr, Stephansplatz 2a, 86152 Augsburg

### Baldham/Vaterstetten

Info-Tel. (089) 46 27 92 46, [baldham@sos.org](mailto:baldham@sos.org)  
donnerstags 19:45–21:30 Uhr, Praxis Beichter, Bahnhofstr. 28a, 85591 Vaterstetten

### Dachau/Markt Indersdorf

Info-Tel. (08136) 80 95 52 22, (0172) 6 39 05 76, [dachau@sos.org](mailto:dachau@sos.org)  
sonntags 19:00–21:00 Uhr, Industriestr. 29–31, 85229 Markt Indersdorf

### Deggendorf

Info-Tel. (0991) 2 46 40, (0991) 38 31 90 99, [deggendorf@sos.org](mailto:deggendorf@sos.org), 14-tägig ungerader  
Sonntag i.M. 19:15–21:00 Uhr, Haus d. Seelenbegeg., Kräutlerstr. 12, 94469 Deggendorf

### Füssen

Info-Tel. (0178) 8 29 65 20, [fuessen@sos.org](mailto:fuessen@sos.org)  
sonntags 17:30–19:30 Uhr, Kunst- & Kreativstudio, Reichenstr. 25, 87629 Füssen

### Germering/Puchheim

Info-Tel. (089) 84 79 74, (0173) 9 35 45 77, [germering@sos.org](mailto:germering@sos.org)  
freitags 19:30–21:30 Uhr, Lighthouse, Dorfstr. 1, 82178 Puchheim

### Ingolstadt

Info-Tel. (0841) 9 81 16 94, [ingolstadt@sos.org](mailto:ingolstadt@sos.org)  
montags 19:30–21:00 Uhr, Praxis Ritt, Anna-Hofmanin-Str. 17, 85051 Ingolstadt

### Kaufbeuren

Info-Tel. (08341) 9 95 71 32, [kaufbeuren@sos.org](mailto:kaufbeuren@sos.org)  
mittwochs 19:30–20:30 Uhr, Bei den Hoffeldern 51, 87600 Kaufbeuren

### Landsberg/Lech

Info-Tel. (08191) 36 16, (08193) 90 55 63, [landsberg@sos.org](mailto:landsberg@sos.org), 14-tägig jeden geraden  
Mittwoch i.M. 18:00–20:00 Uhr, Rosen-Garten, Hint. Salzgasse 13, 86899 Landsberg

### Landshut

Info-Tel. (0871) 95 17 92, [landshut@sos.org](mailto:landshut@sos.org)  
mittwochs 19:30–21:00 Uhr, Meditationszentrum, Kumberg 3, 84036 Kumhausen

### Laufen

Info-Tel. (08682) 80 99 05, [laufen@sos.org](mailto:laufen@sos.org), mittwochs 18:00–20:30 Uhr,  
freitags 18:00–22:00 Uhr, Tittmoninger Str. 33, 83410 Laufen

### Murnau

Info-Tel. (08841) 4 89 51 76, (0179) 6 74 03 86, [murnau@sos.org](mailto:murnau@sos.org)  
mittwochs 19:30–21:00 Uhr, Hebammenpraxis, Johannisstr. 8, 82418 Murnau

### Passau

Info-Tel. +43 (776) 3 27 85, [passau@sos.org](mailto:passau@sos.org)  
mittwochs 19:00–21:00 Uhr, Bayerisches Rotes Kreuz, Rotkreuzstr. 3, 94032 Passau

### Rosenheim

Info-Tel. (08052) 45 32, [rosenheim@sos.org](mailto:rosenheim@sos.org)  
dienstags 19:30–21:15 Uhr, Freiraum, Klepperstr. 18, 83026 Rosenheim

### Starnberg

Info-Tel. (0881) 4 03 39, (08151) 1 37 74, [starnberg@sos.org](mailto:starnberg@sos.org), donnerstags 19:00–21:00 Uhr,  
Hotel Bayer. Hof, EG Raum rechts, Bahnhofplatz 12, 82319 Starnberg

### Traunstein

Info-Tel. (08662/24 77, [traunstein@sos.org](mailto:traunstein@sos.org), dienstags 19:00–20:30 Uhr,  
sonntags 19:00–20:30 Uhr, Meditationszentrum, Karl-Theodor-Platz 4, 83278 Traunstein



Wissenschaft der Spiritualität

# Meditationszentrum München

Programm 2017  
Oktober · November · Dezember



Samstag, 14. Oktober 2017 10:00–19:00 Uhr

## Tag der offenen Tür

Unser Tag der offenen Tür ist eine wertvolle Gelegenheit für alle, die einmal hinter die Kulissen des Meditationszentrums München schauen möchten.

Machen Sie sich in kurzen Praxiseinführungen ein Bild von unserer traditionsreichen und einfachen Meditationsmethode. Vergessen Sie den Alltag und genießen Sie die Stille in unserer Meditations-Lounge. Lassen Sie sich von Vorträgen über neue Perspektiven und gesunde Ernährung inspirieren.

**11:30–12:15 Uhr**

Spiritualität neu entdecken  
(Ulrike Hailer)

**12:45–13:30 Uhr**

Meditation als Jungbrunnen für das Gehirn  
(Ingrid Kraaz von Rohr)

**14:00–15:30 Uhr**

Was bedeutet Gesundheit?  
(Prof. Dr. Richard Scotti)

**16:00–17:00 Uhr**

Grundsätze des Yoga im modernen Geschäftsleben  
(Ralf Müller-Amenitsch)

**ab 17:30 Uhr**

Go Jolly –  
Musikalisches Highlight  
(Sylvia Kugler, Günther Fessl, Chor Meditationszentrum München)



Meditationskurs

Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr  
Beginn 19.10.

anschließend 26.10., 02.11., 09.11. und 16.11.2017

## 5 Abende für Einsteiger

In jedem Menschen liegt eine spirituelle Energie, die das Potential hat, zu heilen und die Ganzheit wiederherzustellen. Meditation ist der Weg, diese verborgene Kraft zu erschließen. Wer sich mit dieser inneren Kraft verbindet, erfährt eine tiefgreifende Transformation.

In unserem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation auf das innere Licht kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Nutzen der Meditation und üben die Meditationspraxis. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Für das Informationsmaterial werden 15 EUR (inkl. Buch „Heilende Meditation“) berechnet.

Um Anmeldung wird gebeten:  
meditation.muenchen@sos-europe.org

»Wenn wir täglich meditieren, kommen wir mit einer heilenden Kraft in uns in Verbindung, die unser Leben verändern und uns Erleichterung und Trost spenden kann, um unser Leben glücklich zu verbringen.«

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

Vortrag

Samstag, 04. November 17:30–19:30 Uhr

## Meditation als mentale Medizin der Zukunft

Meditation führt zu innerem Frieden, beugt Krankheiten vor und gilt als Nahrung für die Seele. Die Praxis der inneren Stille ist eine einfache Methode, Körper, Gefühle und Gedankenwelt zu regenerieren. Die eigene Spiritualität und innere Kraft können so neu entdeckt oder vertieft werden. Damit ebnet die Meditation auch den Weg in ein humanes 21. Jahrhundert, in dem der Mensch mit größerer Sorgfalt und mehr Weisheit agiert.

Workshop

Sonntag, 05. November 14:00 – 16:00 Uhr

## Meditation als mentale Medizin der Zukunft

Der Workshop bietet eine Vertiefung des gleichnamigen Vortrags sowie praktische Anleitungen und Unterlagen für zuhause.



Referentin: Doris Richter ist Autorin zahlreicher Bücher und Heilpraktikerin. Sie führt seit 30 Jahren eine Praxis für Komplementärmedizin in der Schweiz. Seit mehr als 28 Jahren beschäftigt sie sich mit der Technik der Meditation.

Workshop

Donnerstag, 16. November 19:00–21:00 Uhr

## Der Tod und das Leben danach

Wer sind wir und was passiert mit der Seele nach dem Tod? Diese Fragen können verunsichern – oder helfen, das Leben besser zu verstehen und intensiver zu erleben. Die Bedeutung des Todes für die Reise der Seele zu verstehen, ist ein großes Anliegen verschiedener religiöser und spiritueller Traditionen. Aus diesen diversen Blickwinkeln betrachtet verliert der Tod seinen Schrecken und wird zum Lehrer. Die Meditation kann dabei helfen, ein neues Verständnis vom Leben danach zu entwickeln und zu erspüren.



Referent: Andrew Vidich war Gastprofessor für Religion am Manhattan College und Gründungsmitglied des New Yorker „The Interfaith Council“.

(Der Vortrag wird auf Englisch mit deutscher Übersetzung gehalten.)