

Adventsyoga 2020: „Sich selbst und anderen Gutes tun“

An jedem der vier Sonntage der Adventszeit bieten wir die Möglichkeit zur gemeinsamen Meditation an. Um 9 Uhr morgens und 21 Uhr abends wird eine/r von uns diese Meditationen über Zoom anleiten. Es wird dabei jeweils für ungefähr 45 Minuten um ein spezielles Thema gehen, passend zur Vorweihnachtszeit. Wer lieber technikfrei an den Meditationen teilnehmen möchte und für sich alleine zu Hause üben will, kann das natürlich auch gerne tun. Wir stellen jeden Adventssonntag einen zum Thema passenden Text als Inspiration auf unsere Homepage. Der oder die Texte, sowie das Thema der Woche kann Sie/Euch auch durch die jeweilige Adventswoche begleiten: www.netzwerk-freiburger-yogaschule.de

Neben dem Erleben der Gemeinsamkeit und Verbundenheit möchten wir ganz im Sinne des Metta-Gedankens auch gerne wieder zu einer Spendenaktion aufrufen. Wenn Sie/Ihr dieses Bedürfnis teilt, können Sie/können Ihr diesem mit einer Spende folgen. An wen und in welcher Form ist dabei in diesem Jahr jeder/jedem selbst überlassen. Wir haben diesmal, da der Kontakt nicht persönlichen stattfinden kann, kein Projekt ausgesucht. Spenden Sie einfach da wo es Ihnen/Euch sinnvoll erscheint. Wer möchte berichtet im Anschluss an den/die eigene Yogalehrer/in, welchen Weg die **Spende** gefunden hat. Wir sammeln gerne die unterstützten Projekte und veröffentlichen im neuen Jahr auf unserer Web-Seite einen Überblick dazu.



Wir wünschen Ihnen/Euch eine erfüllte und zuversichtliche Advents- und Weihnachtszeit und freuen uns auf gemeinsame Meditationszeiten! Das Netzwerk Freiburger Yogaschule

**Sonntag, 29. November von 9:00 bis 9:45 Uhr oder von 21:00 bis 21:45 Uhr
mit Andrea Ocker - Meditation zum Thema "Vertrauen"**

Zoom-Meeting: <https://us02web.zoom.us/j/84602981219>

Meeting-ID: 846 0298 1219 und Kenncode: 044937

**Sonntag, 6. Dezember von 9:00 bis 9:45 Uhr oder von 21:00 bis 21:45 Uhr
mit Olaf Greifzu - Meditation zum Thema "Verbundenheit"**

<https://us02web.zoom.us/j/9985789486?pwd=c0lMS1lyVDBnTU10VkYbKxKZy9wUT09>

Meeting-ID: 998 578 9486 und Kenncode: 155775

**Sonntag, 13. Dezember von 9:00 bis 9:45 Uhr oder von 21:00 bis 21:45 Uhr
mit Kirsten Sander - Meditation zum Thema "Frieden"**

Zoom-Meeting: <https://zoom.us/j/98782906964>

Meeting-ID: 987 8290 6964 und Kenncode: 403390

**Sonntag, 20. Dezember von 9:00 bis 9:45 Uhr oder von 21:00 bis 21:45 Uhr
mit Gesa Hasebrink - Meditation zum Thema "In der Mitte ankommen"**

Zoom-Meeting: <https://us02web.zoom.us/j/84222556235>

Meeting-ID: 842 2255 6235 und Kenncode: 662500