

ATÖLYE ÇALIŞMALARI (devamı)

Korkusuz Bir Zihin

10 Haziran Cumartesi 14.30-17.00

Korku varoluşumuzun bir gerçekliğidir. Onunla yüzleşmek için cesarete ihtiyaç duyarız. Peki, cesaretimizi nasıl ortaya çıkartırız? Korkusuz sohbete hepimizi bekleriz...

Konuşmacı: Handan Akın

YAŞAM BECERİLERİ SEMİNERİ

Olumlu Düşünce

I. Bölüm 6 Mayıs Cumartesi 14.30-16.30

II. Bölüm 13 Mayıs Cumartesi 14.30-16.30

Bu seminer dizisi, düşünce kalıplarınızı bilinçli bir şekilde değiştirerek zihninizin doğal olumlu haline geçiş yapmanıza yardımcı olacaktır. Düşünen biz ve düşünce biçimlerimiz, düşüncelerin kaynağı ve etkileyen unsurlar, gerçek özgürlük: düşüncelerin efendisi olmak... konuları üzerinde çalışılacaktır. Katılımınızı bekliyoruz...

Konuşmacı: Handan Akın

NEFESLE GELEN SAĞLIK

13 Mayıs Cumartesi 13.00-14.00

Nefes bizi hayata bağlayan en önemli faaliyetimiz. Nefes yaşamın özümsemesi, evren ile aramızdaki en önemli bağlantı. Doğru nefes alıp verdiğinizde emin misiniz?

Eğitmen: Oya Eksen

DÜNYA BARIŞI MEDİTASYON SAATİ

16 Nisan Pazar 17.00-19.30

21 Mayıs Pazar 17.00-19.30

18 Haziran Pazar 17.00-19.30

Huzur ve barış; ırk, yaş, fiziksel mesafe gibi kavramların ötesindeki bir deneyimdir. İnsan ruhunun doğasında olan bir özelliktir. Sizleri, huzura dair duygu ve düşünceleri dünya ile paylaşmak üzere her ayın üçüncü pazar günü sessiz ve huzurlu bir saatlik meditasyona bekliyoruz. Görsel veya işitsel yönlendirmeler eşliğinde...

HAKKIMIZDA

Derneğimiz bireylerin kendilerini daha iyi tanıyarak olumlu özelliklerini keşfetmelerine ve hayatlarını daha kaliteli hale getirmelerine yardımcı olacak seminerler düzenleyerek toplumdaki yaşam kalitesinin artmasını amaçlamakta ve gönüllülük esası ile çalışmaktadır.

İLETİŞİM BİLGİLERİMİZ

Halaskargazi Cad. Dr.Şevket Bey Sok.

Konur Apt.Kat 1 D:2 Şişli

Tel: 0 212 219 77 55

e-posta: info@meditasyonyapalim.com

Diğer Merkezlerimiz :

İSTANBUL GÖZTEPE

Pınar Sk. No:32 , Emek Apt. B Blok, Daire:3

Tel: 0 216 565 12 47 İstanbul

e-posta: brahmakumariskadikoy@gmail.com

İSTANBUL KAVACIK

Öğe Sokak, No:57, Deniz Apt. altı, Zemin kat

(Giriş ön taraftan), Beykoz, İstanbul

e-posta: kavacikbk@gmail.com

ANKARA

Kazım Özalp Mah., Kuleli Caddesi

Seda Apt, 83/3, GOP, Çankaya

Tel: 0 312 436 01 08

e-posta: brahmakumarisankara@gmail.com

ANTALYA Lara

Çağlayan Mah. Barınaklar Bulvarı, 2056 Sok. No: 44/1

Tel: 0 536 911 30 78 - 0 532 354 30 75

e-posta: antalyabk@gmail.com



BRAHMA KUMARIS
Meditasyon ve Kişisel Gelişim Derneği

ŞİŞLİ

2017



Nisan Mayıs Haziran

www.meditasyonyapalim.com



/meditasyonyapalim



@meditasyonyap (Brahma Kumaris TR)

Tüm Etkinliklerimiz Ücretsizdir

Bağış Kabul Edilir

Meditasyon ve Öz farkındalık Seminerleri

Ben'i, özümü anlamak, zihnin nasıl çalıştığını keşfetmek, "Ben Kimim?" sorusuna bir cevap bulmak, huzurun içimde bir kaynak olduğunu farketmek, odaklanma elde etmek, diğerleri ile uyumlu bir ilişki yakalamak için; aşağıdaki seminerlerimizden birine katılarak kendini tanıma yolculuğunuza başlayabilirsiniz.

Hafta içi gündüz Temel Meditasyon seminerleri

Birbirini takip eden derslerden oluşmaktadır.

5 Nisan Çarşamba 11.00 - 13.00
3 Mayıs Çarşamba 11.00 - 13.00
7 Haziran Çarşamba 11.00 - 13.00

Hafta içi akşam Temel Meditasyon seminerleri

Pazartesi akşamları birbirini takip eden derslerden oluşmaktadır.

11 Nisan Salı 19.30 - 21.00
8 Mayıs Pazartesi 19.30 - 21.00
15 Haziran Pazartesi 19.30 - 21.00

Yoğun Temel Meditasyon Seminerleri

Haftalık seminerlere katılmayanlara yönelik yarım günlük bir program.

23 Nisan Pazar 11.00 - 15.00
14 Mayıs Pazar 11.00 - 15.00
11 Haziran Pazar 11.00 - 15.00

Yoğun Meditasyon semineri için rezervasyon gereklidir, rezervasyonlar 24 saat önce kapanır.

**Katılım için e-posta adresimiz:
info@meditasyonyapalim.com**



*Etkinlik Takvimlerini
Bilgisayar ya da Cep
telefonunuza indirmek
için lütfen karekodu
okutun*

KİŞİSEL GELİŞİM SEMİNERLERİ

Ruhsal Yolculukta Başarı

14 Nisan Cuma 19.30-21.00

Öz gözlem ve yüzleşme becerilerini kullanarak, gücünü ve güçsüzlüğünü fark etmek; sonrasında idrak ve dönüşüm için yöntemler üzerine birlikte düşünmek ister misiniz?

Konuşmacı: Günseli Duraklı

Nokta Koymanın Dayanılmaz Hafifliği

25 Nisan Salı 19.30-21.00

Hepimiz üzerimizdeki yüklerden, fazla düşüncelerden kurtulmanın yollarını ararız. Çok basit bir yöntemin, "nokta"nın farkında mıyız?

Nokta'yı keşfetmek ister misiniz?

Konuşmacı: Ayşegül Şanlı

İçimizdeki Eleştirmeni Susturalım!

12 Mayıs Cuma 19.30-21.00

Çoğumuzun içinde bir eleştirmen vardır. Onun bizi daha akıllı uslu ve mütevazi kıldığına inanırız ama, aslında bize zarar verir; çünkü: Yargılar ve Mahkum eder! Bir "eleştirmen" yerine neyin ne olduğunu gösteren sevgi dolu bir "rehber"e sahip olmaya ne dersiniz?

Konuşmacı: Mehmet Demir

Barış Dilini Kullanmak

30 Mayıs Salı 19.30-21.00

Hayat kalitesini arttırmak için huzurlu, barışçıl bir iletişim dilini öğrenmek ve uygulamak ister misiniz? Şimdiye kadar size öğretilmiş kavramları ters yüz etmeye hazır mısınız?

Konuşmacı: Esra Aslan

Tüy Gibi Hafif Olmak

6 Haziran Salı 19.30-21.00

Zihnimize endişeli düşünceler geldiğinde, bu endişelerin elbette somut sebepleri olur, ancak bu sebepler, biz endişeli düşünceler yaratsak da, yaratmasak da varlıklarını sürdürecektir. Peki hiç endişe yaşamadan tüy gibi hafif kalmamız mümkün müdür acaba? Hafif kalmak için hangi yöntemleri geliştirebileceğimizi birlikte konuşalım.

Konuşmacı: Canan Şavkay

Peri Masalları Gerçektir – Eğer İnanırsanız!

16 Haziran Cuma 19.30-21.00

Masallarla büyüdüğ, öğrendik. Neden vardır masallar? Gerçek midir? Yoksa sadece masal mıdır onlar? Gerçeklik, hayal ve inanç üzerine konuşmak üzere bekliyoruz.

Konuşmacı: Kutay Kuşkonmaz

ATÖLYE ÇALIŞMALARI

Nefesle Şifalanma

15 Nisan Cumartesi 14.00-17.00

Doğru nefes alıp verdiğinizde emin misiniz? Aldığınız her nefesle yaşam enerjisiyle bağlantı kurduğunuzu biliyor musunuz? Bilinçli nefeslerle sinir sisteminizi etkileyebildiğinizin farkında mısınız? Meditasyon sürecinde de kolaylaştırıcı olabilen nefes konusunda yukardaki soruların cevabını uygulamalarla birlikte alabilmek için özel bir fırsat sunuyoruz.

Eğitmen: Oya Eksen

İçsel Sessizlikle Şifa

29 Nisan Cumartesi 14.30-17.00

Geçmişin yaralarından, ilişkilerin yorgunluğundan, geleceğin güvensizliklerinden özgürleşmek ve bütünsel şifaya ulaşmak için Sessizlikle deneysel çalışmaya davetlisiniz.

Konuşmacı: Ayşegül Delikkaya

1 Düşünce 1 Tohum Tüm Hayat

27 Mayıs Cumartesi 13.00-14.30

İnsan varlığı tüm sırları içinde taşır. Bir tohuma bakıp nasıl içindeki ağacı göremiyorsak insanlara, olaylara ve durumlara baktığımızda da arkasındaki gerçeklikleri göremiyoruz. Herşeyin içindeki güzelliği nasıl görürüz ve iyi dileklerle sunarız?

Meditasyon ve Beyin

27 Mayıs Cumartesi 15.00-17.00

Yaptığınız, düşündüğünüz, hissettiğiniz her şeyle beyninizi değiştirmek için potansiyel bir güce sahipsiniz. Meditasyon, beynin faaliyetini ve yapısını değiştirmek için kullanılan tekniklerden biridir. Nörobilim alanında yapılan çalışmalar, odaklanmayı geliştirerek dikkatimiz üzerinde eşsiz bir kontrol sağladığını göstermektedir. Meditasyon beynimizi nasıl etkiliyor, bilmek ister misiniz? **Konuşmacı: Neşe Akar**