

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass der Bergstraße Indians e.V. ab 24.11.2019 mit Unterstützung der Alsbach-Hähnlein Gemeinde indische Kulturelle Aktivitäten (Vedam, Yoga und Meditation) anbieten wird.

**Vedam für Kinder:** Vedam" ist ein Sanskrit-Wort, das von der Wurzel „Vid" abgeleitet ist und es bedeutet Wissen. Die Literatur von Vedam (genannt Veden) gilt als Grundlage des Lebens. Veden sind alte spirituelle indische Schriften, die uns lehren, wie wir unser Leben in Harmonie mit uns selbst, miteinander und mit der Natur um uns herum führen können. Der Grundgedanke der vedischen Lehre ist „Samastha Loka Sukhino Bhavantu" (übersetzt: Alle Wesen in allen Welten mögen glücklich sein)

*Sonntag 24.11.2019 (16:00 – 18:00): Bürgerhaus Sonne ES Saal EG  
Sonntag 01.12.2019 (16:00 – 17:00): Bürgerhaus Sonne EP Saal OG  
Sonntag 08.12.2019 (16:00 – 17:00): Alte Schule Hähnlein EG*

**Yoga für Mädchen und Frauen:** Yoga als Übung ist eine körperliche Aktivität, die größtenteils aus Asanas besteht und oft durch fließende Sequenzen verbunden ist, die als Vinyasas bezeichnet werden.

*Samstag 30.11.2019 (16:00 – 17:00): Bürgerhaus Sonne EP Saal OG  
Samstag 07.12.2019 (16:00 – 17:00): Alte Schule Hähnlein EG*

**Meditation für Kinder und Erwachsene:** Die Essenz dieser Meditation besteht darin, dass das Yoga die Vereinigung von sich selbst mit dem Kosmos unter Verwendung eines eingebauten subtilen Energiesystems namens Kundalini bewirkt. Die Praktizierenden können damit rechnen, dass sie weniger Stress, mehr Aufmerksamkeit, ein Gleichgewicht und ein besseres Selbstverständnis haben. Das Wissen über die Chakren, Nadis, die Natur und die Affirmationen wird geteilt, um den Suchenden zu helfen, den Zustand der mentalen Stille zu erfahren.

*Samstag 30.11.2019 (17:00 – 18:00): Bürgerhaus Sonne EP Saal OG  
Samstag 07.12.2019 (17:00 – 18:00): Alte Schule Hähnlein EG*

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an den oben genannten Aktivitäten direkt am Veranstaltungsort. Um mehr über unseren Verein, Aktivitäten und Mitgliedschaft zu erfahren, senden Sie uns eine E-Mail an [bergstrasse.indians@gmail.com](mailto:bergstrasse.indians@gmail.com) .

**Adresse der Hallen für Aktivitäten:**

**Alte Schule Hähnlein**  
Gernsheimer Straße 31  
64665 Alsbach-Hähnlein

**Bürgerhaus Sonne**  
Hauptstraße 26  
64665 Alsbach-Hähnlein

Mit Freundlichen Grüßen

Vorstand  
Bergstraße Indians e.V.

Dear Ladies and Gentlemen,

We are pleased to announce that Bergstraße Indians e.V. will offer Indian cultural activities (Vedam, Yoga and Meditation) from 24.11.2019 onwards with the support of Alsbach-Hähnlein Gemeinde.

**Vedam for Kids:** "Vedam" is a Sanskrit word derived from the root "Vid" which means knowledge. The body of literature of Vedam (called Vedas) is considered to be the very foundation of life. Vedas are ancient spiritual Indian scriptures which teach us the way to lead our lives in harmony with oneself, with each other and with the Nature around us. The basic tenet of Vedic teaching is "Samastha Loka Sukhino Bhavantu" (translated as: let all the beings in all the worlds be happy).

*Sunday 24.11.2019 (4PM-6PM): Bürgerhaus Sonne ES Saal EG  
Sunday 01.12.2019 (4PM-5PM): Bürgerhaus Sonne EP Saal OG  
Sunday 08.12.2019 (4PM-5PM): Alte Schule Hähnlein EG*

**Yoga for Girls and Woman:** Yoga as exercise is a physical activity consisting largely of asanas, often connected by flowing sequences called vinyasas.

*Saturday 30.11.2019 (4PM-5PM): Bürgerhaus Sonne EP Saal OG  
Saturday 07.12.2019 (4PM-5PM): Alte Schule Hähnlein EG*

**Meditation for Kids and Adults:** The essence of this meditation is to have the 'yoga' the union of oneself with the cosmos using an in built subtle energy system called Kundalini. The practitioners can expect to have reduced stress, better attention, a state of balance and improved understanding of themselves. Knowledge of the chakras, nadis, using the nature and affirmations will also be shared to help seekers experience the state of mental silence.

*Saturday 30.11.2019 (5PM-6PM): Bürgerhaus Sonne EP Saal OG  
Saturday 07.12.2019 (5PM-6PM): Alte Schule Hähnlein EG*

We are looking forward for you to join above sessions at the venue directly. To know more about our verein, activities and membership details you can email us at [bergstrasse.indians@gmail.com](mailto:bergstrasse.indians@gmail.com) .

**Address of Halls for activities:**

**Alte Schule Hähnlein**  
Gernsheimer Straße 31  
64665 Alsbach-Hähnlein

**Bürgerhaus Sonne**  
Hauptstraße 26  
64665 Alsbach-Hähnlein

Mit Freundlichen Grüßen

Vorstand  
Bergstraße Indians e.V.