



**Meditation Seps e.V.**

**1. Quartal 2023**

(Januar, Februar, März)



56

Teilnehmer

EHRENAMTLICHE AKTIVITÄTEN



85

Teilnehmer

RETREATS



65

Teilnehmer

KOLLEKTIVE PRAKTIKEN



25

Teilnehmer

"MEDITATION STEPS SCHULE"



18

Teilnehmer

DER VEREIN "MEDITATION STEPS E.V."



41

Teilnehmer

ABONNEMENT



# RETREATS

# Retreats

Im ersten Quartal 2023 wurden 3 Retreats abgehalten:

Retreat mit Didi Ananda Devapriya

25  
Teilnehmern



Retreat für fortgeschrittene Praktizierende

10  
Teilnehmern



Frühlings-Transformations-Retreat

50  
Teilnehmern



# Retreat mit Didi Ananda Devapriya

Termin: 27.-29. Januar 2023

Ort: Yogazentrum, Hilchenbach.

Teilnehmerzahl: 25 Personen, von denen 13 ihre erste Meditationsstunde erhielten.

Im Programm:

- Vortrag von Didi
- gemeinsame Meditationen
- Asanastunden
- Kaoshiki-Tanzpraxis



# Retreat für fortgeschrittene Praktiker

Termin: 10-12 Februar 2023

Ort: Yogazentrum, Hilchenbach.

Anzahl der Teilnehmer: 10 Personen.

Im Programm:

- Tandava-Tanzpraxis
- Kaoshiki-Tanzpraxis
- gemeinsame Meditation
- individuelle Meditationen
- spirituelle Lesung
- Abend mit spirituellen Geschichten



# Frühlings-Transformations-Retreat

Mit Dada Gunatmananda und Didi Ananda Devapriya

Termin: 24-26 März 2023

Ort: Yoga Vidya, Bad Meinberg

Anzahl der Teilnehmer: 50 Personen.

Im Programm:

- Vortrag von Didi
- Gespräch mit Dada
- Gemeinsame Meditation
- Asanastunden
- Kaoshiki-tanzptsis
- Vortrag und Praxis des Mantra-Singen
- Philosophisches Gespräch
- Gespräch über harmonische Beziehungen in einer Partnerschaft
- Nagelbrett-Praxis
- Ecstatic Dance





# EHRENAMTLICHE AKTIVITÄTEN



# Ehrenamtliche Aktivitäten

Unser Projekt basiert auf Freiwilligenarbeit und seine Entwicklung ist auf die gemeinsamen Bemühungen vieler Menschen zurückzuführen.

Derzeit sind 56 Personen an dem Projekt beteiligt und ihre Zahl wächst jeden Monat.

Im ersten Quartal 2023 haben wir 12 neue Freiwillige in unser Team aufgenommen:

Januar: 3 Personen. (Organisatorisches - 1, Übersetzung - 1, IT - 1)

Februar: 2 Personen (Umsetzung - 1, stellvertretender Projektleiter - 1)

März - 7 Personen. (Abteilungen "Design" - 4, "Verwaltung" - 1, "Übersetzung" - 1, "Yoga Center" - 1)

Wir danken jedem unserer Freiwilligen!

Gemeinsam machen wir diese Welt zu einem besseren Ort.

Sehen Sie sich die offenen Stellen hier an:

<https://meditationsteps-germany.de/offene-stellen>



**ABONNEMENT**

# Abonnement

Wenn es für Sie aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, ehrenamtlich tätig zu sein, können Sie unser Projekt finanziell unterstützen, indem Sie ein Abonnement für das Yogazentrum abschließen.

Ein Abonnement bietet Ihnen eine Reihe von Vorteilen:

- Ermäßigungen auf Projektprogramme
- Kostenlose Ausbildung in der Meditation Steps School
- Kostenlose Unterkunft im Yogazentrum, usw.

Für das 1. Quartal 2023 haben sich 6 Personen unserem finanziellen Unterstützungsteam angeschlossen. Insgesamt unterstützen 41 Personen unser Projekt.

Weitere Informationen zu den Vorteilen für  
Abonnementinhaber:

<https://meditationsteps-germany.de/abonnement>



# ONLINE-KURSE

# Durchführung von 2 Online-Kursen für Meditationsanfänger:

## 1. "Vorbereitung auf die persönliche Meditationsstunde"

Termine: 12, 13, 19, 20 Januar 2023

Anzahl der Teilnehmer: 30 Personen

Dieser Kurs soll Sie auf Ihre erste persönliche Meditationsstunde vorbereiten.

Auf dem Programm:

- Aufbau der Organisation
- Lehrphilosophie
- Leben und Tätigkeit eines spirituellen Meisters.

Geleitet von Olga Samoilova, Leiterin des Projekts Meditation Steps Germany.

---



Veranstaltungsprogramm für 2023

<https://meditationsteps-germany.de/veranstaltungsplan-2023>

# Durchführung von 2 Online-Kursen für Meditationsanfänger:

## 2. "Erste Schritte"

Termin: 9.-10. Februar 2023

Anzahl der Teilnehmer: 10 Personen

Dieser Kurs ist für Praktizierende gedacht, die ihre erste persönliche Meditationsstunde erhalten haben und die theoretischen und praktischen Aspekte von Yoga und Meditation besser verstehen wollen.

Auf dem Programm stehen:

- Einführung in die Terminologie und Symbolik der Lehren
- Einführung in die Praxis
- Eine erweiterte Einführung in die Philosophie



---

Veranstaltungsprogramm für 2023

<https://meditationsteps-germany.de/veranstaltungsplan-2023>



**DER VEREIN "MEDITATION STEPS E.V."**

# Der Verein "Meditation Steps e.V."

Im Dezember haben wir den Start unseres Vereins bekannt gegeben, bei dem jeder von Ihnen Mitglied werden kann. Derzeit sind in unserem Verein 18 Mitglieder registriert.

Durch Ihre Mitgliedschaft im Verein können Sie die Strategie mitgestalten und die künftige Richtung unserer Gemeinschaft und Projektentwicklung bestimmen.  
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 65 Euro pro Jahr.

Formular zum Ausfüllen:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScKoRHsUrBc4MI9ntD1ko8EcsWqXPwFyrBwTeoE8ThkOPtP-w/viewform>

Weitere Informationen über die NGO-Charta "Meditation Steps Germany" finden Sie unter:

<https://documents.meditation-steps.eu/satzung>





# "MEDITATION STEPS SCHULE"

# "Meditation Steps School"

Unser Projekt hat eine Online-Schule mit Kursen eingerichtet, die von erfahrenen Yoga- und Meditationspraktikern geleitet werden.

Die Kurse finden im 1. Quartal 2023 statt:

"Biopsychologie des Yoga" - ein Studium des menschlichen Körpers auf einer subtilen Ebene.

"5 Schichten des Bewusstseins" - Lernen über die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins und praktische Wege, sie zu entwickeln.

Die durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt bei 25 Personen.

<https://meditationsteps-germany.de/meditation-steps-school>

Für Abonnenten ist das Training kostenlos.

Für andere Teilnehmer gibt es ein Spendensystem.

<https://meditationsteps-germany.de/abonnement>



# KOLLEKTIVE PRAKTIKEN

# Kollektive Praktiken

## Kollektive Online-Praktiken:

- Kollektive Meditationen an Samstagen mit Olga Samoilova.  
Die durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt bei 13 Personen.  
<https://meditationsteps-germany.de>
- Asana-Kurse mit Olga Yurkova am Donnerstag.
- Gemeinsame Meditationen sonntags mit Meditationslehrer.  
Durchschnittliche Teilnehmerzahl - 50 Personen.

Alle diese Praktiken sind für Sie offen. Achten Sie auf Ankündigungen in den Gruppen und auf der Website.

# Kollektive Praktiken

## Kollektive Meditationen in verschiedenen Städten

Städte mit regelmäßigen Praktiken:

- Berlin
- München
- Hilchenbach, Meditation Steps Center

Städte mit einem offiziellen Vertreter:

- Köln
- Hannover
- Frankfurt
- Hamburg

Wenn Sie sich in einer der aufgeführten Städte einer Gemeinschaftspraxis anschließen möchten, nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Wenn es in Ihrer Stadt noch kein offizielles Projektbüro gibt, können Sie auch gemeinsame Treffen initiieren, indem Sie sich an uns wenden.

Möchtest du ein Vereinsmitglied werden?  
Wir freuen uns, dich in unserem Kreis begrüßen zu dürfen! [HIER](#)

Wenn du Möglichkeit und Wunsch hast, unsere Arbeit finanziell zu fördern, wären wir sehr dankbar!  
Für deine Spende erhältst du selbstverständlich eine Spendenquittung.

**Empfänger: Meditation Steps e.V.**

**IBAN: DE46 6601 0075 0511 1187 56**

**Verwendungszweck: Spende**

**PayPal: [Finance@meditation-steps.eu](mailto:Finance@meditation-steps.eu)**

**Verwendungszweck: Spende**

Möchtest du deine Erfahrungen und Wissen mit uns teilen und bei den tagtäglichen Aktivitäten helfen?  
Melde dich!

**Kontakt: [info@meditation-steps.eu](mailto:info@meditation-steps.eu)**