



Our body is made up of 5 elements - Earth, Water, Air, Fire & Ether - during wudu (ritual purification), we pray to God to cleanse us totally.

ہمارا جسم 5 عناصر سے بنا ہے - زمین، پانی، ہوا، آگ اور آسمان - وضو کے دوران، ہم خدا سے دعا کرتے ہیں کہ وہ ہمیں مکمل طور پر صاف کرے۔

Benefits of Sahaja Yoga Meditation

- Personality Development
- Stress Relief
- Improved Concentration
- Improved Immunity & Physical Health
- Mental & Emotional Balance
- Increased Creativity
- Peace of Mind
- Joyous Mood

سہجا یوگا مراقبہ کے فوائد

- شخصیت کی نشوونما
- دباؤ سے آرام
- بہتر ارتکاز
- بہتر قوت مدافعت اور جسمانی صحت
- ذہنی اور جذباتی توازن
- تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ
- ذہنی سکون
- خوشگوار موڈ

For more information contact :

- Sharad Khosla +91 78895 09257 | G.K Adlakh +91 98712 78936
- S. Choudhary +91 83848 57624 | Ajitesh Singh +91 93191 16100
- Avinash Sharma +91 9419212045 | Mohinder Sharma +91 9419161523

Sahaja Yoga Center Co-ordinator - Mr. Sharad Khosla
Sahaja Yoga Meditation Center, Sanatan Dharam Dharamshala,
Lal Chowk, Srinagar - 180001 (J&K) | Every Saturday 4 to 5.30 PM

Email: adlakhgk@gmail.com



Come, lets understand how we can awaken our own divine energy with proper meditation آئیے، یہ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنی الہی توانائیوں کو صحیح مراقبہ کے ساتھ کیسے بیدار کر سکتے ہیں۔



سہجا مراقبہ

Sahaja Muraquaba

Sahaja Yoga Meditation
www.sahajayoga.org.in | www.nirmaldham.org

