

3.12. AUM Meditacija fitness za čustva. Nauči nas prepoznati svoje občutke, sprostiti stres. Začutimo, kako je, če si živ. Pripelje nas v stanje Jaz sem OK, ti si OK.

10.12. Naša sveta Zemlja - *Our Sacred Earth*. Ta meditacija nas spomni, da lahko sami ustvarjamo raj na zemlji in da je vsak posameznik odgovoren zanjo. Je gibalno plesna meditacija z odlično glasbo.

17.12. Prijateljstvo - *Friendship Meditation*. Spoznaj svoje in nove prijatelje. Veseli se, pleši, poj, objemaj se in izrazi, kaj prijateljstvo pomeni tebi.

24.12. Samasati meditation. Namen te meditacije je, da se soočimo s strahom pred izgubo in da izkoristimo danosti življenja. Po Tibetanski knjigi mrtvih. Smo hvaležni. Izberi stališče: Srečen sem, da sem živ.

7.1. Ljubezen - *Love Meditation*. Ko rečemo ljubezni JA, se življenje spremeni. Skozi nežne vaje, petje, ples in objemanje vas ta meditacija razneži ter na široko odpre vašo dušo in srce.