Tag der Gehmeditation am 20. September 2015

Diesen Tag der Gehmeditation wollen wir mal wieder im Münchner Osten verbringen. Wir treffen uns am Sonntag, den 20. September **um 9.34 Uhr am Bahnhof Kirchseeon**, wenn die S4 aus München ankommt (Abfahrt am Marienplatz 9.03 Uhr). Eingabe ins Navi: Münchner Straße 1 in Kirchseeon.

Von dort fahren wir zum Egglburger See, wo unsere Gehmeditation beginnt. Dann haben wir drei Stunden Zeit, das Leben zu genießen, unseren Atem, das leichte und langsame Gehen, das Schweigen und die wunderschöne Natur. Wir können all unsere Sorgen los-lassen und ganz ins Hier und Jetzt eintauchen. Wir tanken dabei Lebensfreude und Kraft für unseren Alltag.

Den Nachmittag verbringen wir auf einer Wiese mit einem gemeinsamen Mittagessen, mantrischem Singen und einer Gesprächsrunde. Gegen 16.30 Uhr wollen wir wieder in Kirchseeon sein, um die S-Bahn um 16.45 Uhr nach München zu erreichen.

Bitte denkt an zweckmäßige Kleidung, eine Unterlage (für eine Sitzmeditation im Freien) und eine vegetarische Brotzeit.

Wegen der kurzen Fahrten mit den Autos bitten wir wieder um **Anmeldung** (thomas.barth@gal-bayern.de, 08092-8519940) bis spätestens Samstag 19. September am Nachmittag. Bitte sagt uns in der Anmeldung, ob ihr mit der Bahn oder dem Auto kommt und wie viele Plätze ihr frei habt. Gut wären auch die Handy-Nummern für evtl. Zu-Spät-Kommen.

Wenn es Änderungen gibt, oder wenn die Gehmeditation wegen Schlechtwetter abgesagt werden muss, wird das spätestens am Vortag um 12 Uhr auf unseren Internet-Seiten unter „Aktuelles“ bekannt gegeben.