# *Tag der Gehmeditation* am 29.11.2015

## (Großhadern – Fürstenrieder Wald)

„Nimm meine Hand. Wir wollen gehen. Wir werden einfach nur gehen. Wir werden unseren Weg genießen, ohne daran zu denken irgendwo anzukommen. Gehen in Frieden. Gehen mit Freude ...“ (Thich Nhat Hanh, *Geh-Meditation)*

Wir genießen unser Gehen bei jedem Wetter, langsam und schweigend im Fürstenrieder Wald, ca. 3 Stunden lang. Anschließend nähren wir Frieden und Freude auch beim gemeinsamen Essen, Singen einfacher mantrischer Lieder und in der Gesprächsrunde in den beheizten Räumen des Kindergartens *Sonnenfänger*.

Wir treffen uns am Sonntag, den **29. November** um **9.30 Uhr** beim Kindergarten in der

***Prälat-Wellenhofer-Str. 5, 81377 München***

Das sind nur 6 Minuten vom Bahnhof *U6 Klinikum Großhadern* (siehe Weg-Skizze). Ausgang gegen Fahrtrichtung, Max-Lebsche-Platz, über den Kiesplatz, dann rechts am Penny vorbei. Parkmöglichkeit in der Sauerbruchstraße (rechts unten im Bild). Der Tag der Gehmeditation endet um **16.30 Uhr**.

Bitte denkt an zweckmäßige Kleidung, Sitzunterlage für Meditation im Freien und eine möglichst vegetarische Brotzeit. Tee wird im Kindergarten gekocht.

Weil wir diesmal keinen Auto-Transfer brauchen, ist auch keine Anmeldung nötig. Fragen an Arno: mail@arno-elfert.name, 0171 2222584 oder Edith 089 54 64 68 92.

Wegen kurzfristig nötiger Änderungen oder Absage schaue bitte am Samstag zuvor gegen 12 Uhr auf unseren Internet-Seiten nach (www.gal-bayern.de → Aktuelles).

Anreise mit dem MVV:

- **U6** *Klinikum Großhadern* (Endstation), Ankunft: 9:21, Dauer vom Marienplatz 22 Minuten
- Metrobus **56** bis *Max-Lebsche-Platz,* Ankunft*:* 9:16
- Innenraum 2 Streifen

Bitte beachte auch evtl. MVV-Änderungen unter www.mvv-muenchen.de .

Hinten einsteigen, dann triffst du die anderen.