

Tag der Gehmeditation am 12.2.2017

(Großhadern – Fürstenrieder Wald)

„Ob wir erwachen oder nicht hängt ganz davon ab, ob wir achtsam auf Mutter Erde gehen können.“ (Thich Nhat Hanh)



Wir gehen achtsam, langsam und schweigend im Fürstenrieder Wald, ca. 3 Stunden lang, bei jedem Wetter. Anschließend genießen wir das Zusammensein in kuschelig beheizten Räumen beim gemeinsamen Essen, Singen mantrischer Lieder und in der Gesprächsrunde.



Wir treffen uns am **Sonntag, den 12. Februar** um **9:30** Uhr beim Kindergarten *Sonnenfänger* in der

Prälat-Wellenhoferstr. 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.

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

Weil wir keinen Auto-Transfer brauchen, ist auch keine Anmeldung nötig.

Fragen an Arno: mail@arno-elfert.name, 089-14345905 oder Edith 089-54646892

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

Anreise mit dem MVV:

- **U6 *Klinikum Großhadern*** (Endstation, Innenraum), z.B. Abfahrt Marienplatz 09:09, Ankunft: 9:24

Bitte beachte auch evtl. MVV-Änderungen unter www.mvv-muenchen.de. Hinten einsteigen, dann triffst du die anderen.

Anreise mit dem Auto: Parken nur in der Sauerbruchstraße (rechts unten im Bild).

