

Singen als Meditation

Das Singen einfacher mantrischer Lieder sehen wir als weitere Form der Achtsamkeitspraxis. Es kommt nicht darauf an „richtig“ zu singen, sondern beim gemeinschaftlichen Singen wässern wir die Samen von Achtsamkeit und Freude in uns.



Wir treffen uns einmal im Monat an einem Mittwoch um 19 Uhr für ca. zwei Stunden im Achtsamkeitszentrum München, Treffauerstraße 19.

Die nächsten **Termine 2017** für das *Singen als Meditation* sind:

- (August - *entfällt wegen Sommerpause*)
- 13.9.
- 3.10. (Dienstag, 16:30 Uhr! Danach Meditationsabend)
- 15.11.
- 13.12.

Anmeldung ist nicht erforderlich, schaue aber am Tag vorher auf unserer Seite unter *Aktuelles*, falls der Abend aus unvorhersehbaren Gründen abgesagt werden muss.

Kosten: auf Spendenbasis, Empfehlung für Normalverdiener 5,- für Förder-Freunde des Achtsamkeitszentrums frei.

