

Tag der Gehmeditation am 21.2.2016

(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 **21. Februar** um **9:30** Uhr beim Kindergarten 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. Parkmöglichkeit in der Sauerbruchstraße (rechts unten im Bild).

Bitte denkt an zweckmäßige Kleidung, Sitzunterlage für 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, 089-99939861 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), Ankunft: 9:25
- Metrobus **56** bis **Max-Lebsche-Platz**, Ankunft: 9:15
- Innenraum 2 Streifen, vom Marienplatz 22 Minuten



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