

Tag der Gehmeditation am 21.05.2017

(München-Sendling / Westpark)



Vom *Achtsamkeitszentrum* gehen wir in ca. 8 min zum idyllischen Münchner Westpark. Dort erkunden wir abgelegene Winkel des Parks und erklimmen unbekannte Hügel mit herrlichen Blicken über die Stadt und bis in die Alpen. Insgesamt sind wir ca. 3 Stunden unterwegs, stets langsam, schweigend und achtsam.

Anschließend geht's zurück in unser neues *Achtsamkeitszentrum* zum gemeinsamen Mittag-Essen, Singen einfacher mantrischer Lieder und zur Gesprächsrunde. Das *Achtsamkeitszentrum* liegt im gelben Haus rechts oben im Bild, den Eingang siehst du im Bild unten. Die Klingel rechts neben der Glastüre ist mit *Achtsamkeitszentrum* beschriftet. Links führt die Treppe ein halbes Stockwerk nach unten.



Wir treffen uns am Sonntag, den **21. Mai** um **9.30** Uhr im *Achtsamkeitszentrum München*

Treffauerstraße 19, 81373 München (Ecke Fernpaßstraße)

Dort könnt ihr die Sachen ablegen, die ihr bei der Gehmeditation nicht braucht, zur Toilette gehen, um dann ganz unbeschwert die Gehmeditation zu genießen.

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

kochen wir im *Achtsamkeitszentrum*. Bis ca. 16:30 geht der „offizielle“ Teil, danach je nach Lust und Laune gemütlicher Ausklang in unserer Achtsamkeits-Küche.

Weil wir keinen Auto-Transfer brauchen, ist auch keine Anmeldung nötig, aber vielleicht schickt ihr doch eine kurze Info an Arno: mail@arnofelfert.name, 089-14345905

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

Der rote Pfeil in der Übersicht rechts markiert das *Achtsamkeitszentrum*. Detaillierte Hinweise zur Anfahrt siehe www.gal-bayern.de unter *Veranstaltungen* >> [Wege zum Achtsamkeitszentrum](#).

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

