

# Tag der Gehmeditation am 13. August 2017

Diesen Tag der Gehmeditation wollen wir im Münchner Osten verbringen, am Egglburger See und im Ebersberger Forst. Wir treffen uns am Sonntag, den 13. August **um 9.34 Uhr am Bahnhof Kirchseeon**, wenn die S4 aus München ankommt (Abfahrt am Marienplatz 9.03 Uhr). Eingabe ins Navi: Bahnhofsplatz 1 in Kirchseeon.



Von dort fahren wir zum Egglburger See, wo unsere Gehmeditation beginnt. Dann haben wir drei Stunden Zeit, das Leben zu genießen, unseren Atem, das leichte und langsame Gehen, das Schweigen und die wunderschöne Natur. Wir können all unsere Sorgen loslassen und ganz ins Hier und Jetzt eintauchen. Wir tanken dabei Lebensfreude und Kraft.

Den Nachmittag verbringen wir auf einer Wiese mit einem gemeinsamen Mittagessen, mantrischem Singen und einer Gesprächsrunde. Bei Schlechtwetter gehen wir zu Thomas. Gegen 16.30 Uhr wollen wir wieder in Kirchseeon sein, um die S-Bahn um 16.45 Uhr nach München zu erreichen.

Bitte denkt an zweckmäßige Kleidung (Sonnen- und Regenschutz), eine Unterlage (für eine Sitzmeditation im Freien), Mückenschutz und eine vegetarische Brotzeit.

Wegen der kurzen Fahrten mit den Autos bitten wir wieder um **Anmeldung** ([mail@arno-elfert.name](mailto:mail@arno-elfert.name), 089-14345905) bis spätestens Samstag 12. August am Nachmittag. Bitte sagt uns in der Anmeldung, ob ihr mit der Bahn oder dem Auto kommt und wie viele Plätze ihr frei habt. Gut wären auch die Handy-Nummern für evtl. Zu-Spät-Kommen.

Wenn es Änderungen gibt, oder wenn die Gehmeditation wegen Schlechtwetter abgesagt werden muss, wird das spätestens am Vortag um 12 Uhr auf unseren Internet-Seiten unter „Aktuelles“ bekannt gegeben.