

## Achtsames Silvester 2016

**"Wenn wir jeden Bissen unserer Nahrung achtsam kauen, werden wir dankbar und wenn wir dankbar sind, sind wir glücklich." Thich Nhat Hanh**



Edith, Moja und Arno werden durch den Abend führen und einfache mantrische Lieder anstimmen. Der Ablauf wird in etwa so sein:

- **19 Uhr** Mantrisches Singen
- Achtsames Essen vom mitgebrachten Buffet
- Gesprächsrunde: "spiritueller Jahresrückblick"
- Ein langes Mantra bis Mitternacht
- 00:00 Begrüßen des Neuen Jahres
- ca. 0:45 Uhr Ende

Eingeladen sind alle, die schon mal an einem Meditationsabend der GAL teilgenommen haben, auch wer glaubt nicht singen zu können ("Wir sind kein Gesangsverein" ;-)) auch die anderen Gäste des Budokan, Yogis, Balletratten und die Budokas, sofern sie einmal Silvester in Achtsamkeit verbringen möchten. Du kannst auch gerne Freunde oder Kinder mitbringen.

**Treffpunkt:** Johanneskirchner Str. 100, 81927 München (Ecke Freischützstraße wo auch der *Tag der Achtsamkeit* stattfindet)

**Anfahrt mit dem MVV:** S8 (Flughafen-Linie) Johanneskirchen, Bus 50, 184, N72, Tram 16

**Parken:** Johanneskirchnerstr., Freischützstr. Beschilderung wegen zeitl. Begrenzung beachten!

**Wann:** 31. Dezember 2016 (Silvester), Zeit: **19** - ca. 0:45 Uhr (ab 18 Uhr geöffnet)

**Fahrgemeinschaften:** Um auch die Heimfahrt so problemlos wie möglich zu gestalten, werden wir Fahrgemeinschaften organisieren. Meldet euch einfach bei [Arno.Elfert@gmx.de](mailto:Arno.Elfert@gmx.de) wenn ihr MFGs zur Heimfahrt sucht oder anbieten wollt. Wir werden auch vor Ort noch eine Tafel aufstellen.

**Übernachtung:** Zusätzlich besteht auch die Möglichkeit in insg. 5 Räumen kostenlos zu übernachten. Bitte Schlafsack mitbringen. Bei Interesse gib mir bitte Bescheid, damit ich den Bedarf in etwa abschätzen kann: [Arno.Elfert@gmx.de](mailto:Arno.Elfert@gmx.de)

**Mitbringen:** Vegetarisches Abendessen fürs Buffet (ca. eine Portion pikant oder süß, ggf. vegan und/oder glutenfrei, Kennzeichen-Kärtchen liegen aus). Tee wird gekocht. Bitte KEINE alkoholischen Getränke mitbringen! Auch kein Feuerwerk!

**Kosten:** EUR 15,- (Raummiete. Ermäßigung nach achtsamer Selbsteinschätzung)

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich, du kannst auch ganz kurzentschlossen noch dazukommen. Wir freuen uns über jede MitsängerIn und haben viel Platz :-)