

# Tag der Gehmeditation am 6.11.2016

## (Großhadern – Fürstenrieder Wald)

„Das Himmelreich besteht nicht außerhalb von uns, sondern in unserem Herzen. ...  
Wenn mein Geist ruhig und friedlich ist, wird der Boden, auf dem ich gehe, zum Paradies.“  
Thich Naht Hanh, Liebesbriefe an die Erde S. 119



Wir genießen unser Gehen im Himmelreich, langsam und schweigend im Fürstenrieder Wald, ca. 3 Stunden lang, bei jedem Wetter. Anschließend genießen wir das Paradies in kuschelig beheizten Räumen beim gemeinsamen Essen, Singen mantrischer Lieder und in der Gesprächsrunde.



Wir treffen uns am Sonntag, den **6 November** um **9:30** Uhr beim Kindergarten *Sonnenfänger* 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.

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](mailto:mail@arno-elfert.name), 089-14345905 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](http://www.gal-bayern.de) → Aktuelles).

Anreise mit dem MVV:

- **U6 Klinikum Großhadern** (Endstation, Innenraum), z.B. Abfahrt Marienplatz 09:09, Ankunft: 9:25

Bitte beachte auch evtl. MVV-Änderungen unter [www.mvv-muenchen.de](http://www.mvv-muenchen.de). Hinten einsteigen, dann triffst du die anderen.

Anreise mit dem Auto: Parkmöglichkeit nur in der Sauerbruchstraße (rechts unten im Bild).

