

Plum Village Praxislieder

In den Plum Village Praxisliedern steckt die Weisheit von Thay in komprimierter Form. Durch das gemeinsame Singen, ggf. auch Malen und den Austausch darüber, kombinieren wir rechte und linke Gehirnhälfte und gelangen so zu einem tieferen Verständnis.

Außerdem gießen wir die heilsamen Samen in unserem Speicherbewusstsein und erfreuen uns an deren Früchten.

Die Lieder können wir in den Alltag mitnehmen und jederzeit die Blüten zum Erblühen bringen.

Wir treffen uns am **Sonntag, den 8. Oktober um 17 Uhr** für ca. drei Stunden im *Achtsamkeitszentrum München*, Treffauerstraße 19. Der Ablauf wird in etwa so sein:



- Warmsingen zum Einstimmen und Ankommen
- Singen/Einüben eines ausgewählten Plum Village Praxisliedes wobei wir uns genügend Zeit nehmen das Lied mit unseren Herzen zu berühren
- Zeit für Kontemplation, Malen, Schreiben, Teetrinken, ...
- Austausch über dieses Lied
- In gleicher Weise für weitere Lieder
- Zum Abschluss nochmaliges Singen aller Lieder dieses Abends

Kosten: Spendenempfehlung 5,- für Normalverdiener. Für [Förder-Freunde](#) des Achtsamkeitszentrums frei.

Arno leitet den Abend, **keine Anmeldung** nötig. Wegen kurzfristig nötiger Änderungen oder Absage schaue bitte am Samstag zuvor um die Mittagszeit auf unseren [Internet-Seiten](#) nach. Nach Belieben Schreib- und Malsachen mitnehmen. Tee wird gekocht.

