

Singen als Meditation

(Achtsamkeitszentrum München)

Das Singen einfacher mantrischer Lieder sehen wir als weitere Form der Achtsamkeitspraxis. Es kommt nicht darauf an „richtig“ zu singen, sondern beim gemeinschaftlichen Singen wässern wir die Samen von Achtsamkeit und Freude in uns.

Wir treffen uns einmal im Monat an einem **Mittwoch um 19 Uhr** für ca. zwei Stunden im Achtsamkeitszentrum München, Treffauerstraße 19.

Die nächsten **Termine 2018** sind:

- 14.3
- 11.4
- 16.5.
- 27.6.



Wir bitten um **Anmeldung** spätestens zwei Tage vorher über arno.elfert@gmx.de oder *whats-app*, SMS oder Anruf unter 01712222584 . Da das Gruppenerlebnis abhängig von der Größe der Gruppe ist, treffen wir uns nur bei **mindestens 4 Anmeldungen**.

Du kannst auch kurzfristig noch dazukommen, schaue dann aber bitte vorher auf unserer Seite unter Aktuelles, ob das Singen stattfindet. Wer sich angemeldet hat, wird auch informiert, falls es ausfallen sollte.

Kosten: Teilnahme auf Spendenbasis. Für Fördermitglieder des Achtsamkeitszentrums frei.

