

Meditation am Freitagmorgen

15.11. und wöchentlich ab 29.11.2019 um 7 – 9 Uhr

(Achtsamkeitszentrum München, Treffauerstr. 19)

Für den Beginn eines neuen Tages hat uns Thay ein anregendes Gatha mit auf den Weg gegeben:

*Ich wache auf und lächle,
Vierundzwanzig neue Stunden liegen vor mir.
Ich will jeden Augenblick bewusst erleben
und allen Wesen mit Liebe und Mitgefühl begegnen.*

Eine Morgenmeditation in Gemeinschaft hilft uns das umzusetzen.

Der Ablauf ist wie folgt:

- 7 Uhr Beginn
- Sitzen
- 7:35 Gehmeditation *)
- Sutra / Erdberührung lesen
- Sitzen
- 8:20 Gehmeditation *)
- Sitzen
- 9 Uhr Ende

*) Um deinen zeitlichen Rahmenbedingungen noch besser entgegenzukommen, besteht zu Beginn der beiden Gehmeditationen die Möglichkeit, früher zu gehen oder später zu kommen, also um 7:35 oder 8:20 .



Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis, für Fördermitglieder des Achtsamkeitszentrums frei. Fragen an Arno.Elfert@gmx.de (089 14345905)

