

# Achtsames Silvester 2019



Wir freuen uns wieder das *Achtsame Silvester* im Achtsamkeitszentrum zu feiern! Edith 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
- Tiefenentspannung
- Gesprächsrunde: "spiritueller Jahresrückblick"
- Ein langes Mantra bis Mitternacht
- 00:00 Begrüßen des Neuen Jahres mit einer kleinen Zeremonie
- ca. 0:45 Uhr Ende

Eingeladen sind alle, die schon mal an einer Veranstaltung der GAL teilgenommen haben, auch wer glaubt nicht singen zu können ("Wir sind kein Gesangsverein" ;-)  
Du kannst gerne auch Freunde mitbringen.

**Wo:** Achtsamkeitszentrum, Treffauerstraße 19, 81373 München (Ecke Fernpaßstraße)

**Wann:** 31. Dezember 2019 (Silvester), Zeit: **19** – ca. 0:45 Uhr (ab 18 Uhr geöffnet)

**Anfahrt:** Du kannst mit der U-Bahn Linie U6, der S-Bahn Linie S7, den Bussen 54 oder 63 oder mit dem Auto kommen. Im Internet findest du eine detaillierte [Wegbeschreibung zum Achtsamkeitszentrum](#) .

**Parken:** In der Treffauerstraße oder Fernpaßstraße (kostenlos)

**Übernachtung:** Es besteht die Möglichkeit in beiden Räumen kostenlos zu übernachten. Bitte Schlafsack mitbringen. Bei Interesse gib mir bitte Bescheid, damit ich den Bedarf in etwa abschätzen kann: [mail@arno-elfert.name](mailto:mail@arno-elfert.name)

**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!

**Spendenempfehlung:** 20,- für Normalverdiener. Für Fördermitglieder des Achtsamkeitszentrums frei.

**Anmeldung:** Wir bitten um eine kurze Anmeldung: [mail@arno-elfert.name](mailto:mail@arno-elfert.name), 089-14345905 .



gal-bayern.de

