

# Tag der Gehmeditation am 20. November 2022



Am Vormittag wollen wir etwa drei Stunden lang die hügelige Landschaft im Fünf-Seen-Land in einer Gehmeditation genießen. Die Natur ist nicht nur unser aller Mutter, sondern auch ein Ort, zu dem wir Zuflucht nehmen können, wenn es uns schlecht geht, und sie ist eine wunderbare Lehrerin. Dort können wir Intersein sehen, erleben

und, wenn wir mit offenem Herzen lauschen, vielleicht auch eine Belehrung aus erster Hand erhalten.

Mittags gehen wir zur achtsamen WG, wo wir uns aufwärmen und den Nachmittag verbringen können. Dort sind nach der Brotzeit die Lesung eines Textes von Thich Nhat Hanh, eine Gesprächsrunde und Singen geplant. Gegen 16.00 Uhr wollen wir wieder aufbrechen, um die S-Bahn um 16.33 Uhr nach München zu erreichen.

## **Treffpunkt**

Sonntag, den 20.  
November um 9.45 Uhr  
am Bahnhof Steinebach  
am Wörthsee (S8 Richtung  
Herrsching)

## **Mitnehmen**

Bitte denkt an zweckmäßige warme Kleidung, Regenschutz, rutschfeste Schuhe, Sitzunterlage und eine vegetarische Brotzeit.

## **Anmeldung**

Bitte meldet euch unter folgendem Link an:

<https://nuudel.digitalcourage.de/WAOfKdD94kBGNQXe>



Wenn es Änderungen gibt, oder wenn die Gehmeditation verschoben oder abgesagt werden muss, wird es spätestens am Samstag um 12 Uhr auf unseren Internetseiten unter „Aktuelles“ bekannt gegeben.