

Tag der Gehmeditation am 20. April 2024



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 zum Biohof Grenzebach, 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 16.37 Uhr nach München zu erreichen.

Treffpunkt

Samstag, den 20. April um 9.41 Uhr am S-Bahnhof Weßling (S8 Ri. Herrsching) bei Ankunft der S-Bahn aus München

Mitnehmen

Bitte denkt an zweckmäßige warme Kleidung, Regenschutz, rutschfeste Schuhe, Sitzunterlage und eine vegetarische Brotzeit,- und vielleicht auch warme Socken für den Nachmittag.

Anmeldung

Bitte meldet euch idealerweise bis 16. April unter folgendem Link an:

<https://nuudel.digitalcourage.de/Ex8GQRhQIMH1zr9Z>



Wenn die Gehmeditation abgesagt werden muss, wird das spätestens am Freitag um 12 Uhr auf gal-bayern.de unter „Aktuelles“ bekannt gegeben.

Die Teilnahme erfolgt auf **Spendenbasis** (Empfehlung 10 €, frei für Fördermitglieder des Achtsamkeitszentrums).