

Tag der Gehmeditation am 11. Juli 2026



Gehmeditation ist eine Form der Praxis, die unser Lehrer Thich Nhat Hanh besonders geschätzt hat. Gerade die Gehmeditation in der freien Natur hat die Kraft, uns Frieden zu schenken, die Beziehung zu unserem Körper zu nähren und zu heilen und es uns zu ermöglichen, die Wunder des Lebens zu genießen.

Am Vormittag wollen wir etwa drei Stunden lang in Meditation durch die

hügelige Landschaft des Münchner Ostens gehen.

Den Nachmittag verbringen wir im Seminarraum des therapieHauses Ebersberg. Dort sind nach der Brotzeit die Lesung eines Textes von Thich Nhat Hanh, eine Gesprächsrunde und das Singen von Plum Village Praxisliedern geplant. Gegen 16.10 Uhr wollen wir wieder aufbrechen, um die S-Bahn um 16.39 Uhr nach München zu erreichen.

Treffpunkt

Samstag, den 11. Juli **um 9.38 Uhr am S-Bahnhof Ebersberg (S6)** bei der Ankunft der S-Bahn aus München

Mitnehmen

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

Anmeldung

Bitte meldet euch möglichst bis 7. Juli unter folgendem Link an:

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



Wenn die Gehmeditation abgesagt werden muss, wird das spätestens am Vortag um 12 Uhr im Anmeldeformular bekannt gegeben.

Die Teilnahme erfolgt auf **Spendenbasis** (Empfehlung 10 €).