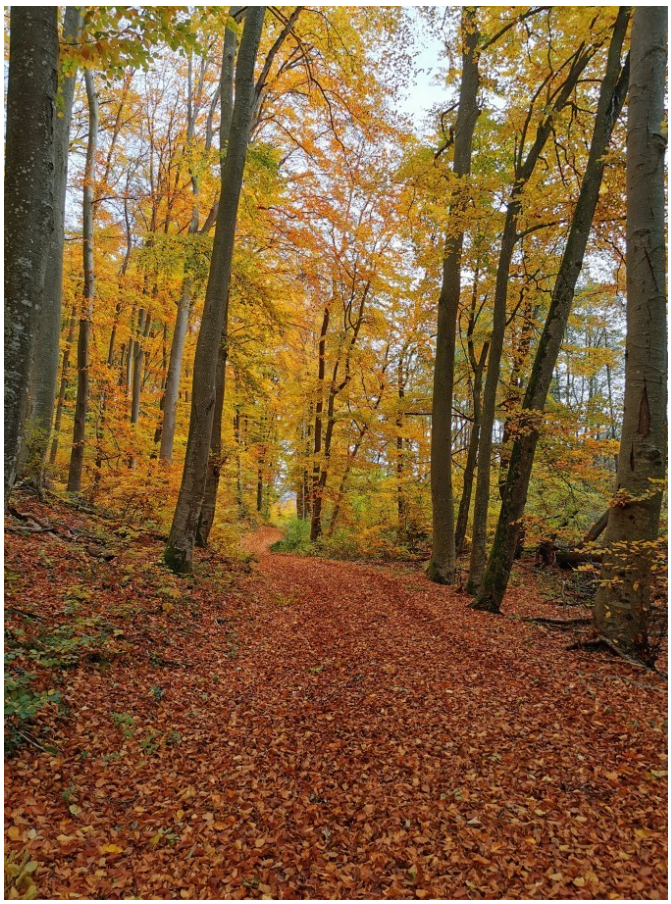
Tag der Gehmeditation am 5. Dezember 2026



Gehmeditation hat unser Lehrer Thich Nhat Hanh besonders geschätzt. 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 die hügelige Landschaft im Fünf-Seen-Land in einer Gehmeditation genießen.

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 das Singen von Plum Village Praxisliedern geplant. Gegen 16.00 Uhr wollen wir wieder aufbrechen, um die S-Bahn um 16.37 Uhr nach München zu erreichen.

Treffpunkt
Samstag, den 5. Dezember **um 9.41 Uhr am S-Bahnhof** Weßling (S8 Richtung 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 möglichst bis 1. Dezember 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 €).