

GEHMEDITATION IM STADTPARK in der Tradition nach Thich Nhat Hanh

Wir laden herzlich zur Gehmeditation im wunderschönen Hamburger Stadtpark ein. Immer am letzten Sonntag des Monats treffen wir uns vormittags von 10.30-12.00 Uhr im Park.

Die aktuellen Termine:

26.01.20	26.07.20
23.02.20	30.08.20
29.03.20 (Sommerzeit)	27.09.20
26.04.20	25.10.20 (Winterzeit)
31.05.20	29.11.20
28.06.20	27.12.20

Uhrzeit & Treffpunkt:

Wir treffen uns um 10.30 Uhr am östlichen Eingang des Stadtparks am Modellbootteich, zwischen Café Sommerterrassen und Freibad.

Anmeldung:

Bitte melde dich an unter gehmeditation@posteo.de.

Kleidung:

Denke an warme Kleidung und festes Schuhwerk. Wir gehen recht langsam und auch mal über eine Wiese.

Was ist Gehmeditation?

Gehmeditation ist eine Achtsamkeitsübung, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Im Alltag sind wir bei unseren Tätigkeiten oft ganz automatisch in Gedanken, machen Pläne für die Zukunft oder kreisen um Ereignisse der Vergangenheit und kommen innerlich nicht zur Ruhe. Bei der Gehmeditation üben wir, mit unserer vollen Aufmerksamkeit bei unserem Atem, unserem Gehen und dem gegenwärtigen Augenblick zu sein und dies zu genießen. Wenn wir so gehen, finden wir unsere innere Ruhe wieder, werden gelassen, leicht und glücklich.

*Die Sangha in der Tradition nach Thich Nhat Hanh in
der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg*

