

Internationale Gehmeditation in Bielefeld am 29.11.2025

Seit vielen Jahren wird über das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (www.achtsame-wirtschaft.de) am Samstag vor dem 1. Advent eine Gehmeditation an vielen Orten der Welt organisiert.

Das diesjährige Thema lautet "**Die Macht der kleinen Taten**". Siehe die Postkarte in Deutsch für weitere Inspirationen zum Thema. Es geht darum, sich mit anderen zu verbinden und gemeinsam über das Thema während des Gehens zu kontemplieren.

In diesem Jahr gibt es in Bielefeld die Möglichkeit, an der internationalen Gehmeditation teilzunehmen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Wir hören eine kleine Einführung in die Praxis und Kontemplation, und dann gehen wir für 45-60 Minuten achtsam durch die Natur. Anschließend tauschen wir uns in Gruppen über unsere Erfahrungen aus.

Für unsere **internationale Gehmeditation** treffen wir uns am Wanderparkplatz am IBZ an der Wertherstraße **um 10:45 Uhr am Samstag den 29.11.2025**. Siehe das Bild unten für den Treffpunkt

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Schritte! Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen. Wer möchte, kann zum gemeinsamen Austausch eine Thermoskanne mit Tee/ Kaffee und Becher mitbringen.

Bei Fragen, können Sie mir gerne schreiben.

Claudia Tschöke

claudia_tschoeke@web.de

