

**Einladung zur Öffentlichen Gehmeditation
mit dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft
am 29. November 2025
von 11 Uhr bis ca. 12.15 Uhr
in der Bremer Innenstadt**



**Treffpunkt: 10:50 Uhr
vor der ehemaligen Sparkasse am Brill
(Bürgermeister Smid Straße/Ecke Martini-Straße)**

Liebe Freundinnen und Freunde der Achtsamkeit in Bremen,

das [Netzwerk Achtsame Wirtschaft](#) praktiziert schon seit vielen Jahren am ersten Adventswochenende öffentliche Gehmeditationen.

In der Zeit, in der der Konsum und das Suchen im Außen besonders zelebriert wird, kommen die Praktizierenden in verschiedenen Städten als Gruppe zusammen, um ihrer Stadt, ihrem Ort, ihrer Region gemeinsam achtsame Schritte zu schenken.

„Was klein scheint, kann Großes bewegen. Jede unserer Taten ist ein Same, der seine Wirkung entfalten wird. Sei es heute, in einem Jahr oder in einer zukünftigen Generation. Nichts geht verloren. Wir können hier und jetzt beginnen.

Unsere Gehmeditation ist eine Medizin gegen Resignation, Gleichgültigkeit und Hoffnungslosigkeit. Wir spüren, dass wir immer etwas tun können und wie die Qualität unserer kleinen Schritte die Welt positiv beeinflusst.“

Thich Nhat Hanh

Wie ist der Ablauf?

Wir treffen uns um 10:50 Uhr vor der ehemaligen Sparkasse am Brill um uns gemeinsam einzustimmen. Dann gehen achtsamen Schrittes gemeinsam durch die Innenstadt. Die Kontemplationen der Einfachheit, die das Netzwerk Achtsame Wirtschaft im Geiste von Thich Nhat Hanh formuliert hat (siehe Anhang), können uns dabei in unserer Praxis unterstützen.

Wir enden in den Wallanlagen an einem etwas ruhigeren Ort, an dem wir noch Gelegenheit für einen Austausch unserer gemeinsamen Erfahrung haben.

Was brauche ich, um mitzumachen?

Als Sangha in der Bremer Neustadt laden wir alle Interessierten ein, mit uns gemeinsam achtsam zu gehen. Wir betrachten diesen Gang als einen Moment der gemeinsamen Praxis mit uns selbst und mit der internationalen Community. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle, die mögen, können gern dabei sein.

Bitte zieh dich warm genug an, weil wir nicht sehr schnell gehen werden. Für unseren gemeinsamen Austausch am Schluss sind Thermoskannen mit warmem Tee willkommen.

Muss ich mich anmelden?

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns aber über eine Nachricht, wenn du schon weißt, dass du dabei sein wirst 😊

Wohin mit meinen Fragen und Nachrichten?

Sende gern eine Email an antje_eberhardt@t-online.de

Wir freuen uns auf die gemeinsame Praxis!

Mögen alle Wesen glücklich sein