

## Einladung zur Gehmeditation: „Unser Geschenk ist Achtsamkeit“

Am 1. Dezember 2012 führt das Netzwerk Achtsame Wirtschaft in den Innenstädten ausgewählter deutschsprachiger Großstädte Gehmeditationen durch.

Mitten im Konsumtrubel setzen wir ein Zeichen, dass wir bereits mehr als genügend Bedingungen zum Glücklichsein haben. Wir leben in einer Welt der Fülle, nicht des Mangels. Und wenn wir einen Moment innehalten, bewusst ein und ausatmen, dann wird uns dies auch wieder bewusst.

Mitten im Vorweihnachtstrubel achtsame Schritte auf den Ku'damm, die Mariahilferstraße oder die Kölner Domplatte zu setzen, ist ein klares Statement und ein Aufruf, das persönliche Glück nicht in vagen Werbeversprechungen und einer fernen Zukunft zu suchen, sondern im gegenwärtigen Augenblick und in uns selbst. Achtsamkeit und Wertschätzung sind Schlüssel zum Glück, die uns jeder Zeit zur Verfügung stehen.

Wir treffen uns in...

Berlin: Wittenbergplatz (Südbrunnen auf der Seite des KDW)

Freiburg: Stadtgarten (am Ende der Brücke über den Leopoldring)

Köln: Domplatte (mit dem Dom im Rücken und Blick auf das Dom-Forum)

Hannover: Raschplatz (Brunnen vor dem Pavillon)

Wien: Mariahilferstraße (Platz Mariahilferstraße Ecke Millergasse beim Zugang zur U-Bahn Station Westbahnhof)

Würzburg: Barbarossaplatz (Rondell)

Die Gehmeditationen beginnen jeweils um 11:00, Treffen ist 10:45.

Nach einer kurzen Einführung in die Gehmeditation werden wir in Stille und Achtsamkeit gemeinsam über die Einkaufsstraßen der jeweiligen Städte schreiten und gemeinsam ein wenig Achtsamkeit in die beschleunigte Konsumwelt zu tragen.

Im Anschluss lassen wir das Erlebte gemeinsam ausklingen.

Weitere Infos zu dieser und anderen Veranstaltungen des Netzwerks Achtsame Wirtschaft unter:

<http://achtsame-wirtschaft.de/kalender.html>