

Wir laden dich herzlich ein, an der Internationalen Gehmeditation 2026 – „Samen der Gemeinschaft pflanzen“ teilzunehmen.

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Sangha,

am **Samstag, den 28. November 2026, um 11:00 Uhr Ortszeit** werden Menschen und Sanghas auf der ganzen Welt gemeinsam in Achtsamkeit und Frieden gehen.

Im vergangenen Jahr waren wir tief berührt, gemeinsam mit Freundinnen und Freunden an **120 Orten in 27 Ländern** zu gehen und dabei **die Macht der kleinen Taten** zu erfahren.

In diesem Jahr lautet unser Motto:

Samen der Gemeinschaft pflanzen

In einer Zeit, in der viele Menschen Trennung, Polarisierung und Einsamkeit erleben, möchten wir einen anderen Weg praktizieren:

Zusammen, nicht getrennt.

Verbunden, nicht isoliert.

Wohlwollend, nicht wertend.

Mit jedem achtsamen Schritt können wir einen kleinen Samen für Verbundenheit, für Verständnis und für Mitgefühl säen. Gemeinsam zu gehen, erinnert uns daran, dass **wir niemals allein gehen.**

*„Glück ist keine individuelle Angelegenheit.
Wir sind wechselseitig miteinander verbunden.“*

Thich Nhat Hanh

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

Treffpunkt ist an **der Bushaltestelle Flehmannshof/ Bielefeld Gellershagen um 10:45 Uhr** am Samstag **den 28. November 2026**. Siehe **das Bild unten** für den Treffpunkt

Bitte tragt festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Der Weg ist auch für Menschen mit Beeinträchtigungen geeignet. Wer möchte, kann zum gemeinsamen Austausch eine Thermoskanne mit Tee/ Kaffee und Becher mitbringen.

Bei Fragen, schreibt mir.

claudia_tschoeke@web.de

Herzliche Grüße Claudia

