

Global synchronized Meditation – World Peace Day of the United Nations

## **Globale synchronisierte Meditation am Wochenende des Weltfriedenstag der Vereinten Nationen - Stuttgart zum ersten Mal dabei**

**Wann:** 23.09.2018, 12.00 – 13.00 Uhr

**Wo:** Marktplatz 1, 70173 Stuttgart

### **„Sei du die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“ Gandhi**

Seit Jahren meditieren am Wochenende des UN-Weltfriedenstag Millionen von Menschen weltweit synchronisiert für Frieden (Infos unter <https://www.unify.org/>). In diesem Jahr findet die Meditation am 23.09.2018 ab 12.00 Uhr statt. Zum ersten Mal auch in Stuttgart.

Längst hat die Meditation ihren Esoterik-Ruf abgelegt und ist von der Hirnforschung als wirkungsvoller Weg zu weniger Stress, Entspannung und Glück anerkannt. Frieden beginnt in uns selbst. Friedliche und entspannte Menschen strahlen Frieden auf ihre Umgebung aus. Glückliche Menschen führen keine Kriege.

Meditation ist an keinerlei Religion oder Weltanschauung gebunden, sie steht jedem Menschen als Mittel zum Erreichen von innerem Frieden zur Verfügung. Also lasst uns anfangen. Lasst uns eine Stunde zusammen sitzen, in dem Wissen, dass mit uns an diesem Tag viele Millionen Menschen weltweit mit dem gleichen Ziel meditieren: für Frieden auf diesem Planeten.

#### **Zum Ablauf:**

Wir beginnen um 12.00 Uhr und beenden die Meditation um 13.00 Uhr.

Wir sitzen in dieser Zeit gemeinsam in der Stille. Jeder kann leise dazu kommen oder leise wieder gehen. Es ist nicht wichtig, die ganze Zeit dabeizubleiben. Jeder kann zu jeder Zeit seine Meditation beginnen und beenden. Mitmachen kann jeder, egal ob geübt oder Anfänger.

Wichtig: Bitte bringt eure Kissen, Meditationsbänke, Matten, Decken mit. Wer mag kann auch auf einem (Camping-)Stuhl sitzen, oder auf dem Boden, jeder wie er will.

Die Meditation ist bei den Behörden der Stadt Stuttgart angemeldet. Wir sitzen auch bei Regen - also Regenschirme nicht vergessen ☺.