

Aus der Stille erhebt sich der Klang

Im Alltag fällt es uns oft schwer, auf die leise innere Stimme zu lauschen.

An diesem Wochenende halten wir inne, besinnen uns und begeben uns auf Spurensuche.



*In der Stille geschehen
die großen Dinge,
nicht im Lärm und Aufwand
der äußeren Ereignisse,
sondern in der Klarheit
des inneren Sehens,
in der leisen Bewegung
des Entscheidens.
Die leisen Kräfte sind es,
die das Leben tragen.
Romano Guardini*

Mehrmals am Tag werden wir nach einem Textimpuls im Stillen Sitzen und im Gehen verweilen, um „die Stille zu hören“. Aus dieser Stille kann sich dann der Klang erheben im Tönen, im Mantren-Singen, aber auch im Trommeln.

Weitere Elemente des Wochenendes sind Imaginationen, entspannende Körperübungen, Tanz, sowie Bewegung mit Elementen des Tai Chi / Qi Gong und der Eutonie.

Ebenso werden wir Zeit haben zum Schweigen und Entspannen, zum Lesen und Spaziergehen, Zeit, um für uns selbst zu sein und die innere und äußere Stille zu genießen. Nach Bedarf wird es kurze Austauschrunden geben.

Vorkenntnisse im Stillen Sitzen und Gehen sind nicht erforderlich.

Elisabeth Labas
*Psychologische Beratung, Trauer- und Sterbebegleitung,
Spirituelle Wegbegleitung, Meditationsleitung*
Tel.: 02043 / 295673
E-Mail: info.achtsam-sein@web.de