



Stille (er)leben

Ein Tag der inneren Stille

Stille

bedeutet nicht die Abwesenheit von Geräuschen.

Stille ist ein Innehalten ...

... inmitten von Geräuschen

... in unseren Gewohnheiten

... in Bewegungen,- von Körper *und* Geist

Das Neue:

Du bleibst bei Dir, - in Deinem Tag und dem, was an diesem Tag für Dich ansteht - und wirst einfach still, und das in Deinem unmittelbaren Umfeld: interessant & wirkungsvoll.

Der Tag:

An diesem Tag bist Du eingeladen, ganz bewusst still zu sein: sei aufmerksam, wohin Dein Blick fällt, wie Du Dich bewegst, was Du denkst und was Du sagen möchtest, und wo Du vielleicht doch still bleibst.

Gemeinsam:

Wir sind gemeinsam still. Wir treffen uns dreimal an diesem Tag online, meditieren gemeinsam und reduzieren uns ganz bewusst auf das Wesentliche - jeder für sich und doch gemeinsam. Wer Austausch möchte, der teilt mit mir, was gerade wesentlich ist.

Einführung:

Am Abend vorher treffen wir uns an einem Ort in der Natur. Hier gibt es eine Einführung in das Stillsein und eine gemeinsame Meditation.

Ausklang:

Am Tag danach treffen wir uns via zoom, um uns über unsere Erfahrungen auszutauschen.

Klingt interessant?

0201 . 5978492

oder

www.elke-scheffer.de