

Stille und FreiRaum -

zur Ruhe kommen und in sich hineinhören...

Je lauter der Alltag, umso intensiver ist oft die Sehnsucht nach Stille! Denn durch Reizüberflutung entlädt sich der mentale Akku: wir sind unkonzentrierter und schneller erschöpft. Die Stille hilft gegen Stress! In der Stille können endlich die Gedanken in Ruhe zu Ende gedacht werden. Die Atmung wird wieder tiefer, der Organismus entspannt und das Immunsystem läuft auf Hochtouren.



Jetzt Stille und FreiRaum genießen!

Im geschützten Raum und gleichzeitig draußen - überdacht und Corona konform! Somit können ALLE Interessierten mitmachen, die gerne die Ruhe und die Gelassenheit erleben möchten.

Aus dem Inhalt: geführte Achtsamkeitsübung mit Gedankeninput, anschließend individuelle Stille und FreiRaum für die mentale Entspannung und dem stillen Naturgenuss.

Termine 2022 (bis Ostern):

19. Januar (Mi), 22. Februar (Di), 24. März (Do.)

- jeweils ab 18.00 Uhr (geplantes Ende: 20 Uhr)

Wo: Im Naturgarten (1.200qm) der GenussScheune

- bitte entsprechende Kleidung tragen

- für (warme) antialkoholische Getränke ist gesorgt

Wer: M/W/D – wer Stille gerne erleben möchte zum Auftanken



Der stille Beitrag für diese zwei Stunden: 29,- Euro inkl. Achtsamkeitsübung zu Beginn und antialkohol. Getränkebar (pro Einheit/Person)

Die Reservierungen werden nach dem Eingang bearbeitet. Anschließend versenden wir eine Antwortmail per PDF. Weitere Infos und Trainings:

www.Zukunfts-Sinn.de

Ansprechperson: Patricia Stähler

Wendepunkt@Zukunfts-Sinn.de

„In der Meditation und Stille sieht man sich selbst besser.

Und wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge...!“ (Autor unbekannt)